

বসুমতী-শাস্ত্র-প্রচার

# যোগশাস্ত্র

উপেন্দ্রনাথ মুখোপাধ্যায় অনুদিত

বসুমতী - সাহিত্য - মন্দির

[ বসুমতী কর্পোরেশন লিমিটেড ]

১৬৬, বিপিন বিহারী গাঙ্গুলী স্ট্রীট  
কলিকাতা-৭০০০১২

ସମ୍ବନ୍ଧୀ କମ୍ପ୍ୟୁଟେସନ ଲିମିଟେଡ୍  
୨୫୫, ବିପିନ ବିହାରୀ ମାଡୁଲୀ ଷ୍ଟାଟ,  
କଲିକତା—୧୦୦୦୧୨

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ : ଜୁନ, ୧୯୫୬

ଶ୍ରୀମଦୀମ୍ବଲାନ ନନ୍ଦ କର୍ତ୍ତୃକ  
ସମ୍ବନ୍ଧୀ ମେମ୍ବର ହେଉ  
ମୁଦ୍ରିତ ଓ ପ୍ରକାଶିତ

শিব-সংହିତା ।

ষট্‌চক্র-বিরূপণ ।

অষ্টাবক্র-সংହିତା ।

দত্তাত্রেয়প্রোক্ত-যোগরহস্য ।

ব্রহ্ম-সংହିতା ।

ঘেরণ্ড-সংହିতା ।

পরশরপ্রোক্ত-যোগাদেশ ।





# সূচীপত্র

শিবসংহিতা

বিবরণ

পৃষ্ঠা

## প্রথম পটল—

যজ্ঞসাচরণ, অবতরণিকা, শাস্ত্রসমূহের মতভেদ, আত্মনিরূ-  
পণ, চার্মকাদির মত, যোগশাস্ত্রের প্রাধান্ত, কৰ্মকাণ্ড,  
জ্ঞানকাণ্ড, মায়াপ্রভাবের ভগ্ন সৃষ্টি-বর্ণন ... ১—২৪

## দ্বিতীয় পটল—

পিণ্ডব্রহ্মাণ্ড ও জীবাশ্মপ্রাপ্তি, নাড়ীসংস্থান-বর্ণন, হুসদেহ-  
প্রাপ্তির কারণ, মোক্ষসাধন ... ২৪—৩৮

## তৃতীয় পটল—

প্রাণাদি দশবায়ুর সংস্থান, গুরুকরণেয় আবশ্যকতা, যোগ-  
সিদ্ধার্থ অবলম্বনীয় নিয়ম, বায়ুসিদ্ধির ক্রম, বিষশক্তির  
উপায়, পাপ-পুণ্য-বিনাশ, ঘটাবস্থা, পরিচয়বস্থা, কাঃবৃহৎ,  
নিঃপাত্যবস্থা এবং পদ্মাসনাদি আসনকথন ... ৩৯—৬৭

## চতুর্থ পটল—

বিবিধ মুদ্রা ও তৎসংগ ... ৬৮—২৮

## পঞ্চম পটল—

যোগবিষয়-বর্ণন, চতুর্কিধ যোগ ও চতুর্কিধ সাধক, প্রতী-  
কোপাসনা, আত্মসাক্ষাৎকার ও নাদাহুসন্ধানের উপায়,  
যোগোপদেশগ্রহণের নিয়ম, আশু ফলপ্রদ বিবিধ যোগ,  
ষট্চক্রবিজ্ঞান ও ধ্যানাদি, রাজযোগ, রাজাধিঃরাজযোগ,  
যজ্ঞোক্তার, যজ্ঞতপের নিয়ম ও ফল ... ২৯—১৫৬

ବିଷୟ

ପୃଷ୍ଠା

## ସୂଚକନିରୂପଣ

ଆବାସପଦ୍ମ, ଆଶିଷ୍ଠାନପଦ୍ମ, ସ୍ୱାଧୀୟପଦ୍ମ, ସଂସ୍କୃତପଦ୍ମ, ଅନୀତପଦ୍ମ,

ବିଷୟପଦ୍ମ, ଅଜ୍ଞାନପଦ୍ମ ଓ ମହାପଦ୍ମ ବର୍ଣ୍ଣ

୧୧୧—୧୮୨

## ଅଷ୍ଟାବକ୍ଷସଂହିତା

ପ୍ରଥମ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୮୩
ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୮୪
ତୃତୀୟ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୮୫
ଚତୁର୍ଥ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୮୬
ପଞ୍ଚମ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୮୭
ଷଷ୍ଠ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୮୮
ସପ୍ତମ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୮୯
ଅଷ୍ଟମ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୯୦
ନବମ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୯୧
ଦଶମ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୯୨
ଏକାଦଶ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୯୩
ଦ୍ୱାଦଶ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୯୪
ତ୍ରୟୋଦଶ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୯୫
ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୯୬
ପଞ୍ଚଦଶ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୯୭
ଷୋଡ଼ଶ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୯୮
ସପ୍ତଦଶ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୧୯୯
ଅଷ୍ଟାଦଶ ଅବକ୍ଷ — ଆଦ୍ୟାଦି	୨୦୦

বিষয়	পৃষ্ঠা
অষ্টাদশ প্রকরণ—অষ্টাদশ	২৩০
উনবিংশ প্রকরণ—অষ্টাদশ	২৫১
বিংশ প্রকরণ—অষ্টাদশ	২৫৩
একবিংশ প্রকরণ—অষ্টাদশ	২৫৬

### দ্বিতীয় অধ্যায়

#### যোগসংহিতা

যোগসংহিতা	২৫২
যোগসংহিতা	২৫৩
যোগসংহিতা	২৬১

#### তৃতীয় অধ্যায়

অষ্টাদশ ও অষ্টাদশাদি কৃতি-কণ	২৮৭—৩০৩
------------------------------	---------

#### চতুর্থ অধ্যায়

##### প্রথমোপদেশ—

যেই যোগসংহিতা, সপ্তদশম ও ত্রয়োদশ, যোগসংহিতা, অষ্টদশাদি, বাহিন্দর, অষ্টদশ, দ্বিতীয়, ত্রয়োদশ ইত্যাদি ৩০৫—৩২১

##### দ্বিতীয়োপদেশ—

সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন প্রভৃতি বিবিধ আসন ৩২২—৩৩৩

ବିଷୟ

ପୃଷ୍ଠା

## ତୃତୀୟୋପଦେଶ—

ସହାୟତା, ନିତ୍ୟାୟତା, ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅନୁଷ୍ଠାନୀ ଓ  
ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞ ... .. ୩୩୫—୩୫୮

## ଚତୁର୍ଥୋପଦେଶ—

ଅନ୍ତର୍ଗତାବସ୍ଥା ... .. ୩୫୯—୩୬୦

## ପଞ୍ଚମୋପଦେଶ—

ଆଶ୍ରୟାବସ୍ଥା, ଅନ୍ତର୍ଗତ, କାଳନିର୍ଗତ, ସ୍ଥିତିବ୍ୟାପୀ, ନାହିଁ  
ଶକ୍ତି, ଉଦ୍ଭାସୀ, ନିତ୍ୟାବସ୍ଥା ବିବିଧ କୁଳକ ୩୬୧—୩୬୨

## ଷଷ୍ଠୋପଦେଶ—

ଧ୍ୟାନଯୋଗ, ସ୍ମରଣଧ୍ୟାନ, ଜ୍ୟୋତିର୍ଧ୍ୟାନ, ଅନ୍ତର୍ଧ୍ୟାନ ଇତ୍ୟାଦି ୩୬୩—୩୬୪

## ସପ୍ତମୋପଦେଶ—

ସମାଧିଯୋଗ, ଧ୍ୟାନଯୋଗସମାଧି, ନାଦଯୋଗସମାଧି, ସ୍ୱାସନା-  
ଯୋଗସମାଧି, ଜ୍ଞାନଯୋଗସମାଧି, ଭକ୍ତିଯୋଗସମାଧି, ସ୍ୱା-  
ଯୋଗସମାଧି, ସମାଧିଯୋଗ-ସାହାୟା .. ୩୬୫—୩୬୬

ଅନ୍ତର୍ଗତାବସ୍ଥା

ଯୋଗୋପଦେଶ

ଅନ୍ତର୍ଗତାବସ୍ଥା ଯୋଗୋପଦେଶ କଥନ .. ୩୬୭—୩୬୮

ଅନ୍ତର୍ଗତାବସ୍ଥା

# শিবসংহিতা

প্রথম-পটলঃ

মঙ্গলাচরণ

একং জ্ঞানং নিত্যমাত্তমশৃং,

নাশ্রুং কিঞ্চিদ্বর্ততে বস্তু সত্যম্ ।

যন্তেনোহস্মিন্মিস্ত্রিয়োপাধিনা বৈ,

জ্ঞানশ্রায়ং ভাসতে নান্দ্রথৈব ॥ ১ ॥

অবতরণিকা

অথ ভক্তানুরক্তো হি বক্তি যোগানুশাসনম্ ।

ঈশ্বরঃ সর্বভূতানামাস্তমুক্তিশ্রদায়কম্ ॥ ২ ॥

---

একমাত্র অনাদি, অনন্ত, চিন্ময় ব্রহ্মই নিত্য এবং সত্য। সেই চিন্ময় বাতীত অগ্র কোন বস্তুই সত্য নহে। তবে যে মায়া-বিজৃম্বিত ইন্দ্রিয় দ্বারা এই জগতে (সেই অদ্বিতীয় ব্রহ্মের ক্ষিতি, অপ, তেজ, বায়ু, আকাশ, দেব, নর, পশু প্রভৃতি) নানা প্রকার ভেদ লক্ষিত হইতেছে, তাহা কেবল (মকভূমিতে মৃগতৃষ্ণাবৎ) অবিজ্ঞাবিলসিত ভ্রান্তি-পরম্পরামাত্র, অগ্র কিছুই নহে। কারণ, ইন্দ্রিয়রূপ উপাধি তিরোভূত হইলে অদ্বিতীয় ব্রহ্মে ভেদজ্ঞান ভাসমান হয় না। কল কথা, খণ্ডজ্ঞানই অবিজ্ঞাবিলসিত ভ্রান্তি এবং অখণ্ডজ্ঞানই পূর্ণব্রহ্ম-স্বরূপ ॥ ১ ॥

বিবাদ-নিরত তাত্ত্বিকগণের আলোচনা হইতেই ভ্রান্তিজ্ঞান জন্মে ;

তাত্কা বিবাদশীলানাং মতং দুজ্জানহেতুকম্ ।  
আত্মজ্ঞানায় ভূতানামনন্তপতিচেতসাম্ ॥ ৩ ॥

শাস্ত্রসমূহের মতভেদ

মত্যাং কেচিৎ প্রশংসন্তি তপঃ শৌচং তথাপরে ।  
কমাং কেচিৎ প্রশংসন্তি তথৈব শমমাজ্জবম্ ॥ ৪ ॥  
কেচিদ্ধানং প্রশংসন্তি পিতৃকৰ্ম তথাপরে ।  
কেচিৎ কৰ্ম প্রশংসন্তি কেচিৎদৈবাগ্যমুত্তমম্ ॥ ৫ ॥  
কেচিদ্গৃহস্থকৰ্মাণি প্রশংসন্তি বিচক্ষণাঃ ।  
অগ্নিহোত্ৰাদিকং তথা কেচিৎ পরং বিদুঃ ॥ ৬ ॥  
মন্ত্রযোগং প্রশংসন্তি কেচিত্তীর্থাহুসেবনম্ ।  
এবং বহুতুপায়াংস্ত প্রবদন্তি হি মুক্তয়ে ॥ ৭ ॥

সেই অল্প তত্ত্বাহুয়াগী ভগবান্ মহাদেব একাগ্রচিত্ত অনন্তোপায় ভক্তকুল  
বাহাতে সেই মত পরিহার করিয়া আত্মজ্ঞান লাভ করতঃ ভববন্ধন  
হইতে মুক্তিলাভ করিতে পারে, সেইরূপ ষোড়শোত্তর কীর্ত্তন  
করিতেছেন ॥ ২-৩ ॥

কেহ কেহ সত্যনিষ্ঠা ও মতের প্রশংসা করেন, কোন কোন  
ব্যক্তি বিশুদ্ধাচার ও তপশ্চাচরণকে শ্রেষ্ঠ বলিয়া থাকেন; কোন কোন  
ব্যক্তির মতে ক্রমাই সর্বপ্রধান, আবার কোন কোন ব্যক্তি সাবল্য ও  
শাস্তিকেই সর্বোত্তম বলিয়া কীর্ত্তন করেন; কেহ কেহ দান, কেহ  
কেহ পিতৃক্রিয়া, কেহ কেহ পুণ্যপ্রদ কামাক্রিয়া, কেহ কেহ বৈরাগ্য,  
কোন কোন বহুদর্শী ব্যক্তি অগ্নিহোত্ৰাদি যজ্ঞক্রিয়া, কেহ কেহ মন্ত্রযোগ  
এবং কোন কোন ব্যক্তি তীর্থপর্যটনকেই শ্রেয়ঃসাধন বলিয়া বোধ করেন ।  
এইরূপে অনেকেই অনেক প্রকার মুক্তির উপায় নির্দেশ করিয়া  
থাকেন ॥ ৪—৭ ॥

উক্ত মতাবলম্বীদিগের পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন

এবং ব্যবসিতা লোকে কৃত্যাকৃত্যবিদো জনাঃ ।

বামোহমেব গচ্ছন্তি বিমুক্তাঃ পাপকর্মভিঃ ॥ ৮ ॥

এতন্মতাবলম্বী যো লব্ধা হুরিতপুণ্যকে ।

ভ্রমতীতাবশঃ সোহত্র জন্মমৃত্যুপরম্পরাম্ ২

নৈয়ায়িক ও বৈশেষিকমতে আত্মনিরূপণ

অষ্টমতিমতাং শ্রেষ্ঠৈর্গুণ্ডালোকনতৎপটৈঃ ।

আত্মানো বহবঃ প্রোক্তা নিত্যাঃ সর্বগতান্তথা ॥ ১০ ॥

প্রত্যক্ষবাদী ও চার্বাকাদির মত

যদ্বৎ প্রত্যক্ষবিষয়ং তদগ্ৰন্থান্তি চক্ষতে ।

কৃতঃ স্বর্গাদয়ঃ সন্তীতান্তে নিশ্চিত-মানসাঃ ॥ ১১ ॥

বস্তুতঃ কোন্ বিষয় শ্রেয়ঃসাধন এবং কোন্টি তদ্বিপরীত, ইহা জ্ঞাত হইয়া তাহার বিচার পূর্বক উক্ত সমস্ত ব্যাপারে নিরত হন, তাহার পাপ হইতে পরিত্রাণ লাভ করিতে পারেন সত্য, কিন্তু তাহার অতীত অজ্ঞান-তিমিরে ও ভ্রান্তিজালে জড়িত হন। কারণ, এই সকল মতাবলম্বী লোকেবা বিবিধ কন্ম দ্বারা পাপ-পুণ্য অঞ্জলি করিয়া, বাসনা না থাকিলেও অবশ হইয়া, জন্ম-মরণ-পরম্পরা-ভোগ সহকারে এই সংসারে পুনঃ পুনঃ ষাওয়ানত করিতে থাকেন। এইরূপে তাহাদের বহু জন্ম অতীত হয়, কিন্তু কোনরূপেই তাহার মুক্তিলভে সমর্থ হইতে পারেন না ॥ ৮-২ ॥

পক্ষান্তরে, নৈয়ায়িকাদি সুশ্রদ্ধশী তীক্ষ্ণবুদ্ধি কোন কোন স্থধী বলেন যে, আত্মা বহু, সর্বগত ও নিত্য ॥ ১০ ॥

আবার প্রত্যক্ষবাদী চার্বাকাদি নিশ্চিতবুদ্ধিসম্পন্ন কোন কোন পণ্ডিত নিরূপণ করিয়াছেন যে, বাহ্য বাহ্যেন্দ্রিয় দ্বারা লক্ষিত হয় না,

বিজ্ঞানবাদ, শূন্যবাদ ও সাংখ্যমত  
জ্ঞানপ্রবাহ ইত্যন্তে শূন্যং কেচিৎ পরং বিদ্বৎ।  
যাবেব তত্ত্বং মন্তাস্তেহপরে প্রকৃতিপুরুষৌ ॥ ১২ ॥

সাংখ্যগণের মতে সেশ্বর ও নিরীশ্বরবাদ  
অত্যন্তভিন্নমতয়ঃ পরমার্থপরাস্থাঃ।  
এবমন্তে তু সংচিন্ত্য যথামতি যথাক্রমতম্ ॥ ১৩ ॥

নিরীশ্বরমিদং প্রাহ সেশ্বরঞ্চ তথাপরে।  
বদন্তি বিবিধৈর্ভেদৈঃ স্মৃক্ত্যা স্থিতিকাতরতাঃ ॥ ১৪ ॥

তাহা আদৌ নেই। স্বর্গাদি দর্শেনেন্দ্রিয়ের অতীত, কাজেই তাহাব  
অস্তিত্ব তাঁহাদিগের মতে স্বীকাব্য নহে ॥ ১১ ॥

বিজ্ঞানবাদী বিচক্ষণের মধ্যে কোন কোন ব্যক্তি বলেন যে, এট  
জগৎ জ্ঞানপ্রবাহমাত্র। শূন্যবাদী বৌদ্ধবা এইরূপ বলেন যে, ঐশ্বর্য নাই,  
জগৎও নাই। কোন কোন বৌদ্ধের মতে ঐশ্বর্য নাই, কিন্তু শূন্যমূলক  
জগৎ আছে। আবার কোন কোন বৌদ্ধ বলেন যে, জগৎ নাই, ঐশ্বর্য  
বিস্তারমান আছেন। সাংখ্যমতাবলম্বীর মতে প্রকৃতি ও পুরুষ, এই দুই  
তত্ত্ব হইতেই জগতের উদ্ভব হইয়াছে। তাহার মধ্যে প্রকৃতি একমাত্র  
এবং পুরুষ অনেক সংখ্যক ॥ ১২ ॥

এই সমস্ত বিধানের মধ্যে কোন কোন ব্যক্তি ঐশ্বর্যকে স্বীকার করেন,  
কেহ বা স্বীকার করেন না। কলতঃ ইহারা প্রকৃত তত্ত্বমার্গে থাকিতে  
না পারিয়া নিজ নিজ যুক্তিবলে নানাবিধ সিদ্ধান্ত করিয়া থাকেন। প্রকৃত  
পক্ষে ইহাদের মতের পরস্পর অনেক প্রভেদ; ইহারা পরমার্থ-পথ হইতে  
একবারেই বিমুগ্ধ, ইহারা যেরূপ উপদেশ লাভ করিয়াছেন এবং ইহাদের  
যেরূপ বুদ্ধি, তদনুসারে চিন্তা করিয়া ইহারা সেশ্বরবাদ বা নিরীশ্বরবাদ  
নিরূপণ করিয়াছেন ॥ ১৩—১৪ ॥



ঐ সকল দার্শনিকমতাবলম্বিগণের পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন

এতে চান্তে চ মুনয়ঃ সংজ্ঞাভেদাঃ পৃথগ্‌বিধাঃ ।

শাস্ত্রেষু কথিতা হেতে লোকব্যামোহকারকাঃ ॥ ১৫ ॥

এতদিবাদশীলানাং মতং বস্তুং ন শক্যতে ।

ব্রহ্মত্যাশ্বিন্‌ জনাঃ সৰ্ব্বে মুক্তিমার্গবহিকৃতাঃ ॥ ১৬ ॥

যোগশাস্ত্রের প্রাধান্য

আলোক্য সৰ্ব্বশাস্ত্রাণি বিচার্য চ পুনঃ পুনঃ ।

ইদমেকং স্থনিম্পন্নং যোগশাস্ত্রং পরং মতম্ ॥ ১৭ ॥

যস্মিন্‌ জ্ঞাতে সৰ্ব্বমিদং জ্ঞাতং ভবতি নিশ্চিতম্ ।

তস্মিন্‌ পরিশ্রমঃ কাৰ্য্যঃ কিমগ্ৰং শাস্ত্রভাষিতম্ ॥ ১৮ ॥

এই সমস্ত ও অন্যান্য দর্শনকার মূনিগণ—গৌতম, কণাদ, কপিল, প্রভৃতি পৃথক্‌ পৃথক্‌ নামভেদে বিখ্যাত আছেন ; তাঁহাদের পৃথক্‌ পৃথক্‌ মতসকলও নানাপ্রকার দর্শনশাস্ত্রে কথিত হইয়াছে। পরন্তু ইহারা সকলেই লোকব্যামোহকারক অর্থাৎ ইহারা মানবদিগকে কেবল মোহপথেই নিশাতিত করিয়া থাকেন ॥ ১৫ ॥

এই সমস্ত পরম্পর বিবাদনিরত মূনিগণের মত যে কত পৃথক্‌, তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না। ফল কথা, যাহারা এই সমস্ত বিভিন্ন মতের অন্ততম অবলম্বন করেন, তাহারা মুক্তিমার্গ হইতে বিক্ষিপ্ত হইয়া এই সংসারে পুনঃ পুনঃ ব্যাভ্যাসে ক্রান্তে থাকেন ; তাহাদের সহজে ভবপাশচ্ছেদনের কোন উপায়ই লক্ষিত হয় না ॥ ১৬ ॥

যাহা হউক, নিখিল শাস্ত্র দর্শন পূর্বক পুনঃ পুনঃ বিচার দ্বারা একমাত্র এই স্থির-নির্দিষ্ট হইয়াছে যে, যোগশাস্ত্রই সমস্ত শাস্ত্র অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ ॥ ১৭ ॥

যোগশাস্ত্রমিদং গোপ্যমস্মাভিঃ পরিভাষিতম্ ।

স্বভক্তায় প্রদাতব্যং ত্রৈলোক্যেহ'স্মিন্ মহাস্বনে ॥ ১৯ ॥

জ্ঞানকাণ্ড এবং কৰ্ম কাণ্ডের ফল ও দোষবর্ণন

কৰ্ম কাণ্ডো জ্ঞানকাণ্ড ইতি ভেদৌ দ্বিধা মতঃ ।

ভবতি দ্বিবিধো ভেদৌ জ্ঞানকাণ্ডস্ত কৰ্মণঃ ॥ ২০ ॥

দ্বিবিধঃ কৰ্ম কাণ্ডঃ শ্রায়িষেধবিধিপূৰ্ব্ববঃ ॥ ২১ ॥

নিষিদ্ধকৰ্ম কৰণে পাপং ভবতি নিশ্চিতম্ ।

বিধানকৰ্ম কৰণে পুণ্যং ভবতি নিশ্চিতম্ ॥ ২২ ॥

ত্রিবিধো বিধিকৃটঃ শ্রায়িত্যনৈমিত্তিকামাতঃ ।

নিত্যে কৃতেহ'কিবিধং শ্রায় কাম্যো নৈমিত্তিকে কলম্ ॥ ২৩ ॥

এই শাস্ত্র জ্ঞাত হইলে অভ্যাসরূপে সমস্ত তত্ত্বই বিদিত হওয়া যায় । সুতরাং এই যোগশাস্ত্রে পরিশ্রম করাই সকলের কর্তব্য । অষ্টাঙ্গ শাস্ত্রের উপদেশ শ্রবণে প্রয়োজন কি ? পরন্তু অস্বংকথিত এই যোগশাস্ত্র গোপন করা সর্বতোভাবে কর্তব্য, কেবল এই জগতের মধ্যে যে মহাস্বা অতীব ভক্ত, ত্রাহাকেই ইহা অর্পণ করিবে । ১৮—১৯ ।

বেদাঙ্গবিহিত সমস্ত ক্রিয়াই কৰ্ম কাণ্ড ও জ্ঞানকাণ্ড এই দুই অংশে বিভক্ত । ঋণজ্ঞান ও অখণ্ডজ্ঞানভেদে জ্ঞানকাণ্ড আবার দুই প্রকার ॥ ২০ ॥

এইরূপ কৰ্ম কাণ্ডও দ্বিবিধ,—নিষেধস্বরূপ ও বিধিস্বরূপ ॥ ২১ ॥

নিষিদ্ধ কৰ্মের অমুষ্ঠান করিলে পাপসঞ্চয় হয় এবং বিহিত ক্রিয়ার অমুষ্ঠান দ্বারা পুণ্য অর্জন হইয়া থাকে সন্দেহ নাই ॥ ২২ ॥

বিধিনিরূপিত কৰ্মও আবার তিন প্রকার,—নিত্য, নৈমিত্তিক ও কাম্য । নিত্যকৰ্মের অমুষ্ঠান করিলে দৈনন্দিন পাপ ধ্বংস হয়, কাম্য ও নৈমিত্তিক ক্রিয়ার অমুষ্ঠান করিলে পুণ্য উপার্জন হইয়া থাকে সংশয় নাই ॥ ২৩ ॥

দ্বিবিধস্ত ফলং জ্ঞেয়ং স্বর্গং নরকমেব চ ।  
 স্বর্গে নানাবিধকৈব নরকেহপি তথা ভবেৎ ॥ ২৪ ॥  
 পুণ্যকর্ম্মণি বৈ স্বর্গো নরকং পাপকর্ম্মণি ।  
 কর্ম্মবন্ধময়ী সৃষ্টিনাশ্রুতা ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ২৫ ॥  
 জন্তুভিচ্চাতুভূয়স্তে স্বর্গে নানাস্থানি চ ।  
 নানাবিধানি দুঃখানি নরকে দুঃসহানি বৈ ॥ ২৬ ॥  
 পাপকর্ম্মবশাদুঃখং পুণ্যকর্ম্মবশাৎ সুখম্ ।  
 তস্যাং সুখাণী বিবিধং পুণ্যং প্রকুরুতে ভূশম্ ॥ ২৭ ॥  
 পাপভোগাবসানে তু পুনর্জন্ম ভবেদ্ বহু ।  
 পুণ্যভোগাবসানে তু নাশ্রুতা ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ২৮ ॥

কর্ম্মফল দুই প্রকার,—স্বর্গ ও নরক । স্বর্গে যেমন নানাবিধ ভোগ হয়, নিরয়েও সেইরূপ বহুবিধ ভোগ হইয়া থাকে ॥ ২৪ ॥

পুণ্যাত্মান করিলে স্বর্গভোগ হয় এবং পাপক্রিয়ার আচরণ দ্বারা নরকভোগ হইয়া থাকে । এই ভগৎ এইরূপই কর্ম্মবন্ধনময় । পাপ বা পুণ্য যাছাই কর, তাহার ফল অবশ্যই ভোগ করিতে হইবে; কোন প্রকারেই তাহা লঙ্ঘন হইবে না ॥ ২৫ ॥

জীবকূল স্বর্গে নানাবিধ সুখভোগ করে, নরকে নানাপ্রকার দুঃসহ যন্ত্রণা ভোগ করিয়া থাকে ॥ ২৬ ॥

পাপক্রিয়ার দ্বারা দুঃখভোগ এবং পুণ্যকর্ম্ম দ্বারা সুখভোগ হয়; এই জন্তু সুখেচ্ছ বাক্তি ভূরি পরিমাণে নানারূপ পুণ্যকর্ম্মের আচরণ করিয়া থাকে ॥ ২৭ ॥

পরন্তু পাপকর্ম্মের ভোগ শেষ হইলে অথবা পুণ্যকর্ম্মের ভোগ শেষ হইলে জীবকে পুনর্বার জন্মগ্রহণ করিতে হয় সন্দেহ নাই । এইরূপে জীব পুনঃ পুনঃ সংসারে বাতাস্রাত করে; কোন প্রকারেই ইহার অন্তথা হয় না ॥ ২৮ ॥

অর্গেহপি দুঃখসন্তোষঃ পরজীদর্শনাদিষু ।

ভূতো দুঃখমিদং সৰ্বং ভবেদ্রাস্তাত্ত্ব সংশয়ঃ ॥ ২২ ॥

ভবকৰ্মকল্পকৈঃ প্রোক্তং পুণ্যপাপমিতি বিধা ।

পুণ্যপাপময়ো বদ্ধো দেহিনাং ভবতি ক্রমঃ ॥ ৩০ ॥

জ্ঞানকাণ্ড-বৃত্তান্ত

ইহানুজ্ঞ ফলদেবী সফলং কৰ্ম সংত্যজ্যেৎ ।

নিত্যে নৈমিত্তিকে সৰ্বং ত্যক্তা যোগে প্রবর্ততে ॥ ৩১ ॥

কৰ্মকাণ্ডে মহাত্ম্যং বুদ্ধা যোগী ত্যজ্যে সূখীঃ ।

পুণ্যপাপবয়ং ত্যক্তা জ্ঞানকাণ্ডে প্রবর্ততে ॥ ৩২ ॥

আত্মা বা অয়ে দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যোত্যাদিকা শ্রুতিঃ ।

স। সেব্যা তু প্রযত্নেন মুক্তিদা হেতুদায়িনী ॥ ৩৩ ॥

অর্গ স্তম্ভোপের স্থান হইলেও তথায় পরদারাদর্শনাদিজন দুঃখসন্তোষ হইয়া থাকে, সুতরাং এই সংসার যে বন্ধনাপূর্ণ, তাহাতে সন্দেহের অবকাশ নাই ॥ ২২ ॥

কৰ্মকল্পনাকারিগণের মতে ঐ কৰ্মই পুণ্য ও পাপ এই দুই ভাগে বিভক্ত ; সুতরাং জীবের বন্ধন দুইটি :—একটি পুণ্যময়, দ্বিতীয়টি পাপময় । এই দুইরূপ বন্ধন দ্বারাই জীব পুনঃ পুনঃ সংসারে ঘাতায়াত করে ॥ ৩০ ॥

যে ব্যক্তি ঐহিক ও পারলৌকিক ফলে নিষ্কাম, তাঁহার কর্তব্য এই যে, তিনি ফলপ্রদ কৰ্মক্রিয়া ত্যাগ করিবেন । নিত্যনৈমিত্তিকাদি কৰ্মের আলক্তি ত্যাগ পূৰ্বক যোগসাধনে নিযুক্ত হওয়াই তাদৃশ নিস্পৃহ ব্যক্তির কর্তব্য ॥ ৩১ ॥

যে বুদ্ধিমান যোগী কৰ্মকাণ্ডের মহাত্ম্য অবগত হইয়াছেন, তিনি কৰ্মকাণ্ড ত্যাগ করিবেন, আর পাপ ও পুণ্য দুইটিই বিসর্জন পূৰ্বক জ্ঞান-কাণ্ডে নিরত হইবেন ॥ ৩২ ॥

“আত্মদর্শন, আত্মপ্রবণ ও আত্মনিদিধ্যাসন করা কর্তব্য ; নিবৃত্ত

ছরিতেষু চ পুণ্যেষু যো ধীরুতিং প্রচোদয়াৎ ।

সৌহৃৎ প্রবর্ততে মত্তো জগৎ সৰ্বং চরাচরম্ ॥ ৩৪ ॥

সৰ্বঞ্চ দৃশ্যতে মত্তঃ সৰ্বঞ্চ ময়ি লীয়তে ।

ন তন্ত্ৰিম্নোহমস্মিন্ যো মন্ত্রিম্নো ন তু কিঞ্চন ॥ ৩৫ ॥

জলপূর্ণেষসংখ্যেষু শরাবেষু যথা ভবেৎ ।

একস্ত ভাত্যসংখ্যাত্তে তন্ত্ৰেদোহন ন দৃশ্যতে ॥ ৩৬ ॥

উপাধিষু শরাবেষু বা সংখ্যা বর্ততে পরম্ ।

সা সংখ্যা ভবতি যথা যবৌ চান্নানি সা তথা ॥ ৩৭ ॥

এইরূপ ক্রিয়াকালে এ সংসারে আর পুনরাগমন করিতে হয় না” প্রভৃতি  
শ্রুতিবচনের অনুগামী হওয়া সম্বন্ধে কর্তব্য ; কারণ, শ্রুতিবচনই হেতুবাদ  
নির্দেশ পূর্বক মুক্তিপথ প্রদর্শন করিতেছে ॥ ৩৩ ॥

যিনি পুণ্যকর্মে ও পাপকার্যে বুদ্ধিবৃত্তি পরিচালিত করিতেছেন,  
সেই আত্মাই আমি। আমি হইতেই সমস্ত চরাচর জগৎ প্রবর্তিত  
হইতেছে ॥ ৩৪ ॥

আমা হইতে সমস্ত জগৎ প্রকাশমান হইতেছে, আর নির্ঝল  
ব্রহ্মাণ্ড কালসহকারে আমাতেই লয়প্রাপ্ত হইবে। আমি যাহাকে জগৎ  
বলিয়া স্থির করিতেছি, তাহা আমি হইতে ভিন্ন নহে। যে বস্তু আমি  
হইতে ভিন্ন, তাহা অবস্তু ॥ ৩৫ ॥

অনেক-জলপূর্ণ শরাবে একমাত্র ভাষ্কর প্রতিবিম্বিত হইয়া বহু-  
সংখ্যাকরূপে দৃষ্ট ও অনুভূত হইলেও যেমন প্রকৃতপক্ষে এক, সেইরূপ এক  
আত্মাও মায়াবচ্ছিন্ন হইয়া বহুসংখ্যক বলিয়া দৃষ্ট হইয়া থাকেন। ফলতঃ  
সূর্যের স্থায় আত্মারও বহুত্ব নাই ॥ ৩৬ ॥

একমাত্র সূর্য যেমন বহুসংখ্যক শরাবরূপ উপাধিতে অনুপ্রবিষ্ট  
হইয়া উপাধির সংখ্যানুসারেই বহুসংখ্য বলিয়া প্রতীয়মান হন, আত্মাও  
তদ্রূপ বহু উপাধিতে অনুপ্রবিষ্ট হইয়া উপাধির সংখ্যানুসারে অনেক  
বলিয়া প্রতীয়মান হইতেছেন ॥ ৩৭ ॥

যথৈকঃ কল্পকঃ স্বপ্নে নানাৰিধতয়েয্যতে ।

জাগরেহপি তথাপোকস্তথৈব বহুধা জগৎ ॥ ৩৮ ॥

সৰ্পবৃদ্ধিৰ্বধা রজ্জ্বো শুক্লো বা রজতভ্রমঃ ।

তদেবমিদং বিশং বিবৃতং পরমাস্তনি ॥ ৩৯ ॥

রজ্জুজ্ঞানাদযথা সৰ্পো মিথ্যারূপো নিবর্ততে ।

আত্মজ্ঞানান্তথা যাতি মিথ্যাতৃতমিদং জগৎ ॥ ৪০ ॥

যৌপ্যভ্রান্তিরিয়ং যাতি শক্তিজ্ঞানাদযথা খলু ।

জগদ্ভ্রান্তিরিয়ং যাতি চাত্মজ্ঞানাং সদা তথা ॥ ৪১ ॥

যথা বংশোরোগভ্রান্তিৰ্ভবেত্তেকবসাজ্ঞনাং ।

তথা জগদিদং ভ্রান্তিরধ্যাসকল্পনাঙ্গনাং ॥ ৪২ ॥

স্বপ্নাবস্থায় এক ব্যক্তিই যে রূপ আপনাকে অনেক ব্যক্তিরূপে কল্পনা করিতেছেন, সেইরূপ জাগ্রদবস্থাতেও একমাত্র আত্মাই বহুবিধ জগৎ কল্পনা করিয়া লইতেছেন। ফলতঃ স্বপ্নাবস্থাতে ও জাগ্রদবস্থাতে এক ভিন্ন দ্বিতীয় নাই। যেমন রজ্জুতে সৰ্পভ্রম ও শুক্লিতে রজত ভ্রান্তি হয়, পর-মায়াতেও সেইরূপ ভ্রান্তিজ্ঞানে এই জগৎ বিস্তারিত হইয়াছে ॥ ৩৮-৩৯ ॥

যেখানে রজ্জুতে অহিভ্রম হয়, তথায় রজ্জুজ্ঞান হইলে যে রূপ ভ্রান্তিবিজ্ঞস্তিত মিথ্যাসৰ্প তিরোধান পায়, সেইরূপ যে স্থলে আত্মাতে জগদ্ভ্রম হইতেছে, সে স্থলে প্রকৃত আত্মজ্ঞান জন্মিলে ভ্রান্তিমূলক মিথ্যাতৃত এই জগৎও তিরোহিত হইয়া যায় ॥ ৪০ ॥

যথায় শুক্লিতে যৌপ্যভ্রম হয়, সেখানে শুক্লিজ্ঞান হইলে যে রূপ যৌপ্যভ্রান্তি তিরোহিত হইয়া যায়, সেইরূপ আত্মজ্ঞান সমুদিত হইলে আত্মাতে জগদ্ভ্রম লয় পাইয়া থাকে ॥ ৪১ ॥

চক্ষুর্ঘ্নে যে রূপ ভেক-বসার অঙ্গন দিলে বংশে সৰ্পভ্রান্তি হয়, সেইরূপ অধ্যাসকল্পনারূপ অঙ্গন ধারণ করিলে আত্মাতে ভ্রমবশে এই জগৎ প্রকাশমান হইয়া থাকে ॥ ৪২ ॥

আত্মজ্ঞানাদযথা নাস্তি বজ্জ্ঞানাদ্ভ্রমঃ ।  
 যথা দোষবশাৎ শুক্লং পীতং ভবতি নাস্তথা ।  
 অজ্ঞানদোষাদাস্মাপি ভ্রমন্তবতি দৃশ্যভ্রমঃ ॥ ৪৩ ॥  
 দোষনাশে যথা শুক্লং গৃহতে রোগিণা স্বয়ম্ ।  
 শুক্লজ্ঞানাং তথাজ্ঞাননাশাদাস্মতয়া ক্রিয়া ॥ ৪৪ ॥  
 কালত্রয়েহপি ন যথা বজ্জ্ঃ সর্পো ভবেদिति ।  
 তথাস্মা ন ভবেদ্বিষং শুণাতীতো নিরঞ্জনঃ ॥ ৪৫ ॥  
 আগম্যপাশ্বিনোহনিত্যা নাশ্চত্বাদীশ্বরাদয়ঃ ।  
 আত্মবোধেন কেনাপি শাস্ত্রাদেতন্নিশ্চিতম্ ॥ ৪৬ ॥

বজ্জ্ঞান হইলে যেৰূপ ভ্রমমূলক সৰ্পজ্ঞান থাকিতে পারে না,  
 আত্মজ্ঞান জন্মিলেও সেইরূপ ভ্রমমূলক ভ্রমং অবস্থিত থাকিতে পারে না ।  
 যদ্রূপ পিত্তাদি দোষ হেতু শুক্লবর্ণ পদার্থ পীতবর্ণ বলিয়া অহমিত হয়,  
 অজ্ঞানদোষ নিবন্ধন আস্মাও তদ্রূপ ভ্রমরূপে উপলব্ধি হইয়া থাকেন ।  
 যতদিন অজ্ঞান থাকে, ততদিন এই ভ্রমদ্রাব্যস্তি কোনরূপেই বিদূষিত  
 হয় না ॥ ৪৩ ॥

পিত্তাদিদোষ অপগত হইলে যেৰূপ শুক্লবর্ণ বস্তু স্বভাবতঃই শ্বেতবর্ণ  
 দৃষ্ট হয়, অজ্ঞাননাশাবসানে শুক্লজ্ঞানের উদয় হইলেও সেইরূপ আস্মা  
 আত্মস্বরূপেই অধিষ্ঠান করেন ॥ ৪৪ ॥

বজ্জ্ যেৰূপ কোন কালে কদাচ সৰ্পরূপে পরিণত হইতে পারে না,  
 শুণাতীত নিরঞ্জন, বিকার-বহিত আস্মাও সেইরূপ কোনকালেও কখনই  
 ব্রহ্মাণ্ডরূপে পরিণত হন না ॥ ৪৫ ॥

শাস্ত্র-উক্ত আত্মতত্ত্বজ্ঞান-বিশেষ দ্বারা নিরূপিত হইয়াছে যে,  
 ভ্রম-মৃত্যুশীল জীবর অবধি তৃণশস্য দাবৎ সমস্ত ভ্রমংই নশ্বর ও  
 অনিত্য ॥ ৪৬ ॥

যথা বাতবশাং সিদ্ধাবুৎপন্নঃ কেনবুদ্ধদাঃ ।  
 তদ্বাস্ত্বপি সমুদ্ভূতঃ সংসারঃ কণভজুয়ঃ ॥ ৪৭ ॥  
 অভেদো ভাসতে নিত্যং বস্তুভেদো ন ভাসতে ।  
 দ্বিধা ত্রিধাদিভেদোহয়ং ভ্রমশ্চে পর্যবস্ফতি ॥ ৪৮ ॥  
 যদুতং যচ্চ ভাব্যং বৈ মূর্ত্যামূর্ত্তং তথৈব চ ।  
 সৰ্বমেব জগদিদং বিবৃতং পরমাস্ত্রনি ॥ ৪৯ ॥  
 কল্পকৈঃ কল্পিতা বিস্তা মিথ্যা জাতা যুবাশ্চিকা ।  
 এতন্মূলং জগদিদং কথং সত্যং ভবিষ্যতি ॥ ৫০ ॥  
 চৈতন্ত্যং সৰ্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চরাচরম্ ।  
 তন্ম্যাং সৰ্বং পরিত্যজ্য চৈতন্ত্যম্ সমাশ্রয়েৎ ॥ ৫১ ॥

যে রূপ বারুযোগে সমুদ্রে কেনবুদ্ধদ প্রভৃতি জন্মে, আত্মাতেও  
 মায়াবশে সেইরূপ এই ক্ষাধ্বংসী সংসার সজাত হইয়াছে ॥ ৪৭ ॥

অথও বিস্তৃতজ্ঞানে অভেদভাবেই ভাসমান হয় ; বস্তুভেদ ভাসমান হয়  
 না ; খণ্ডজ্ঞানে দ্বিধা ত্রিধা প্রভৃতি যে ভ্রমাত্মক লক্ষিত হইতেছে, তাহা  
 ভ্রমশ্চে পর্যবসিত হয় ॥ বাহ্য হইয়াছে এবং বাহ্য হইবে, বাহ্য মূর্ত্ত এবং  
 বাহ্য অমূর্ত্ত, তৎসমস্তস্বরূপ এই জগৎ পরমাত্মার বিবর্ত্তমাত্র অর্থাৎ সৰ্প  
 যেমন ভ্রাস্ত্রিবশতঃ রজ্জুর বিবর্ত্ত, এই জগৎও সেইরূপ অজ্ঞানবশতঃ  
 পরমাত্মার বিবর্ত্তমাত্র ॥ ৪৮-৪৯ ॥

অঘটন-ঘটন-পটীয়াসী অবিজ্ঞা জীবগণ কর্তৃক পরিকল্পিত ও মিথ্যা-  
 স্বরূপ, কাজে কাজেই এই অবিজ্ঞা অস্তিত্বশূন্য । এই জগৎ যখন আবার  
 সেই মিথ্যাভূত অবিজ্ঞামূলক, তখন ইহা কিরূপে সত্য হইতে পারে ?  
 অসৎ হইতে সত্যের উদয় অসম্ভব ॥ ৫০ ॥

এই চরাচর জগৎ চৈতন্ত্যের বিবর্ত্তমাত্র ; অর্থাৎ অবিজ্ঞা নিবন্ধন  
 চৈতন্ত্য হইতেই মিথ্যাস্বরূপ এই জগতের সম্ভব হইয়াছে । এরূপ অবস্থায়  
 মিথ্যাভূত নিখিল বিষ পরিহার পূর্বক একমাত্র সত্যস্বরূপ চৈতন্ত্যেরই  
 শরণ গ্রহণ করা কর্তব্য ॥ ৫১ ॥



ঘটশ্রাভ্যন্তরে বাহ্যে বধাকশং প্রবর্ততে  
 তথাশ্রাভ্যন্তরে বাহ্যে কার্যবর্গেষু নিত্যশঃ ॥ ৫২ ॥  
 অসংলগ্নং বধাকশং মিথ্যাত্বতেষু পঞ্চমু ।  
 অসংলগ্নস্তথা হ্যস্মা কার্যবর্গেষু নানুথা ॥ ৫৩ ॥  
 ঈশ্বরাদি ভগ্নং সৰ্বমাস্মা ব্যাপ্য সমস্ততঃ ।  
 একোহস্তি সচ্চিদানন্দঃ পূর্ণোহৈষতবিবজ্জিতঃ ॥ ৫৪ ॥  
 স্বয়াং প্রকাশকো নাস্তি স্বপ্রকাশো ভবেত্ততঃ ।  
 স্বপ্রকাশো যতন্তস্মাদাস্মা জ্যোতিঃস্বরূপকঃ ॥ ৫৫ ॥  
 পরিচ্ছেদো যতো নাস্তি দেশকালস্বরূপতঃ ।  
 আত্মনঃ সৰ্বথা তস্মাদাস্মা পূর্ণো ভবেৎ কিল ॥ ৫৬ ॥

ঘটের মধ্যভাগে ও বহির্ভাগে বেরূপ মহাকশ নিরন্তর বর্তমান আছে, আত্মাও সেইরূপ সৃষ্ট বস্তুসকলের অন্তরে ও বাহিরে নিয়ত অবস্থিতি করিতেছে ॥ ৫২ ॥

মহাকশ বেরূপ মিথ্যাত্বত ভূতবর্গের অন্তরে ও বহির্ভাগে অধি-  
 ষ্ঠিত থাকিলেও কিছুতেই সংলগ্ন নহে, আত্মাও সেইরূপ সৃষ্ট বস্তু-  
 রাশির অন্তরে ও বহির্ভাগে সৰ্বত্র বিদ্যমান থাকিলেও কিছুতেই লিপ্ত  
 হইতেছেন না ॥ ৫৩ ॥

দ্বৈতশূন্য সচ্চিদানন্দস্বরূপ একমাত্র পূর্ণ আত্মা, ঈশ্বর অবধি  
 ভৃগুন্ম যাবৎ সমস্ত ভ্রবোয়ই বাহ্যভ্যন্তরে সৰ্বথা ব্যাপিয়া অধিষ্ঠান  
 করিতেছেন ॥ ৫৪ ॥

যেরূপ সূর্য্য বা প্রদীপ ঘটপট প্রভৃতির প্রকাশক, সেইরূপ আত্মার  
 প্রকাশক কিছুই নাই; সূতরাং আত্মা স্বপ্রকাশ। সূর্য্য স্বপ্রকাশ  
 বলিয়া যেমন জ্যোতিঃস্বরূপ, আত্মাও সেইরূপ স্বপ্রকাশতা নিবন্ধন  
 জ্যোতিঃস্বরূপ ॥ ৫৫ ॥

দেশভেদে বা সময় অনুসারে যখন আত্মার স্বরূপতঃ পরিচ্ছেদ

যস্যায় বিগৃহ্যে নাশো পঞ্চভূতৈর্মুখ্যাত্মকৈঃ ।  
 আত্মা তস্মাদ্ভবেদ্বিত্যত্মনাশো ন ভবেৎ খলু ॥ ৫৭ ॥  
 যস্যাত্মদন্তো নাতীহ তস্মাদেকোহস্তি সৰ্বদা ।  
 যস্যাত্মদন্তো মিথ্যা স্তাদাত্মা সত্যো ভবেত্ততঃ ॥ ৫৮ ॥  
 অবিজ্ঞাতভূতসংসারে দুঃখনাশঃ স্বখং যতঃ ॥  
 জ্ঞানাদত্যন্তশূন্যং স্তাৎ তস্মাদাত্মা ভবেৎ স্বখম্ ॥ ৫৯ ॥  
 যস্যাত্মানিতজ্ঞানং জ্ঞানেন বিশ্বকারণম্ ।  
 তস্মাদাত্মা ভবেজ্জ্ঞানং তস্মাৎ সনাতনম্ ॥ ৬০ ॥  
 কালতো বিবিধং বিশ্বং যদা চৈব ভবেদিদম্ ।  
 তদেকোহস্তি স এবাত্মা কল্পনাপথবর্জিতঃ ॥ ৬১ ॥

(সীমা) নাই, তখন সেই আত্মা যে সর্বগ্রকারে পূর্ণস্বরূপ, তাহাতে  
বিন্দুমাত্র সন্দেহ নাই ॥ ৫৬ ॥

মিথ্যাভূত পঞ্চভৌতিক দ্রব্য যেরূপ কালক্রমে লয় প্রাপ্ত হয়,  
আত্মার সেরূপ বিনাশ নাই; স্তব্ধাং আত্মার যখন কখনই লয় হয়  
না, তখন আত্মা নিত্য ও অবিনশ্বর, তাহাতে সন্দেহ নাই ॥ ৫৭ ॥

আত্মা ভিন্ন যখন অপর কিছুই নাই, তখন আত্মাকে সৰ্বদা এক  
ও অদ্বিতীয় বলা যায়। আর যখন আত্মা ভিন্ন অন্য সমস্ত বস্তুই  
মিথ্যা, তখন একমাত্র আত্মাই সত্যস্বরূপ বলিয়া কথিত হইয়া  
থাকেন ॥ ৫৮ ॥

অজ্ঞানমূলক এই বিশ্বে যখন দুঃখাবসানই স্বখ বলিয়া কথিত এবং  
আত্মজ্ঞান হইতেই যখন অত্যন্ত দুঃখের উপশম হইতেছে, তখন আত্মাই  
যে স্বখস্বরূপ, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই ॥ ৫৯ ॥

যখন জ্ঞান দ্বারা নিখিল ব্রহ্মাণ্ডের হেতুস্বরূপ অজ্ঞান ধ্বংস প্রাপ্ত  
হইতেছে, তখন আত্মাই জ্ঞানস্বরূপ এবং জ্ঞানই সত্য নিত্য পরমার্থ ॥ ৬০ ॥

এই অধিল ব্রহ্মাণ্ড যখন কালে নানাবিধ রূপ পরিগ্রহ করিতেছে,

ন খং বায়ূর্ন চাগ্নিচ্চ ন জলং পৃথিবী ন চ ।  
 নৈতৎ কাধ্যং নেশ্বরাদি পূর্ণৈকাত্ম্য ভবেৎ কিল ॥ ৬২ ॥  
 বাহানি সর্কভূতানি বিনাশং যাপ্তি কালতঃ ।  
 যতো বাচো নিবর্তন্তে আস্মা দ্বৈতবিবক্ষিতঃ ॥ ৬৩ ॥  
 আস্মানমাস্মনো যোগী পশুত্যাশ্মনি নিশ্চিতম্ ।  
 সর্কসকলসন্ন্যাসী ত্যক্তমিধ্যাভবগ্রহঃ ॥ ৬৪ ॥  
 আস্মানামনি চাত্মানং দৃষ্টানন্তং সুখাত্মকম্ ।  
 বিন্বত বিন্বং রমতে সমাধেষ্টীত্রততন্তথা ॥ ৬৫ ॥

তখন কল্পনামার্গের অতীত এক আত্মাই যে নিষ্কিয়ার, তাহাতে কি সংশয় থাকিতে পারে ? ॥ ৬১ ॥

আত্মা যখন শূন্য নহেন, বায়ু নহেন, তেজ নহেন, ক্ষিতি নহেন, পাঞ্চভৌতিক দ্রব্য নহেন, অথবা ঈশ্বর অবধি তৃণশুল্ক যাবৎ নশ্বর-পরিচ্ছিন্ন কোন দ্রব্যই নহেন, তখন তিনি যে পূর্ণস্বরূপ ও অদ্বিতীয় তাহাতেও সংশয়মাত্র নাই ॥ ৬২ ॥

ইন্দ্রিয়গ্রাহ বাহুবস্তু সকলই কালসহকারে লয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে । পরন্তু বাক্যের অগোচর একমাত্র অদ্বিতীয় আত্মাই অনশ্বর ॥ ৬৩ ॥

যিনি মিথ্যাত্বত সংসার এবং সমস্ত সংকল্প ও বাসনা ত্যাগ পূর্বক আপনাকে ( জীবাত্মাকে ) পরমাত্মার সহিত মিলিত করে, সেই যোগী আপনাতে আপনাকে দেখিতে পান, সন্দেহ নাই ॥ ৬৪ ॥

তাদৃশ যোগী হুরুহ সমাধিবলে বিশ্বসংসার বিন্বত হইয়া অনন্ত সুখাত্মক আত্মার দর্শন লাভ করিয়া আপনাতে আপনি জীড়া করিতে থাকেন অর্থাৎ নিত্যানন্দস্বরূপ হইয়া নিত্যানন্দ উপভোগ করিতে থাকেন, সংশয় নাই ॥ ৬৫ ॥

মায়ৈব বিশ্বজননী নাত্মা তদ্বিধ্যা পরা ।

যথা নাশং সমায়াতি বিশ্বং নাস্তি তদা খলু ॥ ৬৬ ॥

হেয়ং সৰ্ব্বমিদং যন্তু মায়াবিলসিতং যতঃ ।

ততো ন প্রীতিবিষয়ন্তু হুৰিত্ত্বস্থান্নকঃ ॥ ৬৭ ॥

অরিমিত্রমুদাসীনং ত্রিবিধিং স্তাদিদং জগৎ ।

বাবহাবেষু নিয়তং দৃশ্যতে নাত্মা বা পুনঃ ॥ ৬৮ ॥

এই মিথ্যাকৃত জগৎ অঘটন-ঘটন-পটীয়াসী মায়া হইকেই সমুদ্ভূত হইতেছে, মায়া ভিন্ন অন্য কেহই বিশ্বজননী নহে; অতএব আত্মজ্ঞান দ্বারা যখন মায়া বিনষ্ট হয়, তখন যোগীর পক্ষে এই মিথ্যাকৃত-জগৎপ্রপঞ্চ কিছুই থাকে না, অর্থাৎ স্বচ্ছতে ভ্রমজ্ঞান সৰ্পজ্ঞান হইলে পরে যখন ঐ ভ্রম বিনষ্ট হয়, তখন যেমন ঐ ভ্রমজনিত সৰ্প কখনই থাকিতে পারে না, সেইরূপ অবিজ্ঞার বিনাশ হইলে অবিজ্ঞাজ্ঞান জগৎ-প্রপঞ্চও কোন প্রকারে দৃষ্টিমার্গে অবস্থিতি করিতে পারে না ॥ ৬৬ ॥

যোগীর পক্ষে এই দৃশ্যমান সমস্ত পদার্থই হেয় অর্থাৎ অগ্রাহ্য, কারণ, এই সমস্তই মায়াবিলসিতমাত্র। এই জগৎ দেহ, ধন প্রভৃতি লৌকিক সুখাত্মক বস্তু সকল কখনই যোগীর প্রীতিজনক হইতে পারে না ॥ ৬৭ ॥

এই জগৎ-প্রপঞ্চ শত্রু, মিত্র বা উদাসীন, এই ত্রিবিধ-ভাববিশিষ্ট বাবহার দ্বারা সমস্ত বস্তুতে এই তিন প্রকার ভাব দৃষ্ট হইয়া থাকে, কখনই ইহার অগ্রগা হয় না ॥ \* ৬৮ ॥

\* যে বস্তু সুখপ্রদ, তাহাই প্রিয়; যে বস্তু দুঃখকর, তাহাই অপ্রিয়; আর যে বস্তু সুখকরও নহে, দুঃখপ্রদও নহে, তাহা উদাসীন। প্রত্যেক পদার্থই এক ব্যক্তির পক্ষে সুখকর, অন্যের পক্ষে দুঃখপ্রদ এবং কোন ব্যক্তির পক্ষে উদাসীন। যেমন এক বিজয়ী রাজা নিজ সৈন্যের পক্ষে 'অশ্রুকুল, বিপক্ষসৈন্যের পক্ষে দুঃখপ্রদ ও ভিন্নদেশীয় লোকের পক্ষে উদাসীন, এই তিন প্রকার ভাবধারণ

প্রিয়াপ্রিয়াদিভেদন্ত বস্ত্বু নিয়তশৃটম্ ।

আত্মোপাধিবশাদেবং ভবেৎ পুত্রোহপি নাস্তথা ॥ ৬২ ॥

মায়াবিলসিতং বিশ্বং জ্ঞাত্বৈব শ্রুতিযুক্তিতঃ ।

অধ্যারোপাশবাদাভ্যাং লয়ং কুর্বন্তি যোগিনঃ ॥ ৭০ ॥

কর্মজগৃমিদং বিশ্বং মত্বা কর্ম্মণি বেদতঃ ।

নিখিলোপাধিবিজিতো যদা ভবতি পুরুষঃ ।

তদা বিজয়তেহংগুজ্ঞানরূপী নিরঞ্জনঃ ॥ ৭১ ॥

প্রিয়, অপ্রিয় ও উদাসীন, এই তিনরূপ ভাব, সমস্ত ত্র্যব্যেই নিরন্তর বিद्यমান আছে। এমন কি, আত্মস্বরূপ পুত্রও উপাধিবিশেষে উক্ত ত্রিবিধ ভাব ধারণ করে, ইহার অস্তথা হয় না ॥ ৬২ ॥

যাহা হউক, যোগিগণ শ্রুতিযুক্তি অনুসারে অধ্যারোপ \* এবং অপবাদ † দ্বারা এই জগৎ-প্রপঞ্চ মিথ্যা ও মায়াকল্পিতমাত্র বোধে পরমাশ্রুতে ( জীবাস্মায় ) লয় করেন ॥ ৭০ ॥

কর্ম্ম হইতেই সংসার হইতেছে এবং কর্ম্ম কি, তাহা বেদ হইতে অবগত হইয়া মানব স্বধন নিখিল উপাধি জয় করেন অর্থাৎ মানবের

করেন, অথবা যেমন এক রূপবতী যুবতী স্ত্রী তাহার স্বামীর পক্ষে সুখপ্রদ, সপত্নীবর্গের পক্ষে দুঃখজনক ও অগ্র নারীগণের পক্ষে উদাসীন—এই প্রকার জগতের নিখিল পদার্থই ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে সুখজনক, ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে দুঃখকর এবং ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে উদাসীনভাব অবলম্বন করে।

\* অধ্যারোপ—সত্য বস্তুতে যে মিথ্যাকৃত বস্তুর আরোপ, তাহার নাম অধ্যারোপ। যেমন রজ্জুতে ভ্রমমূলক সর্পের আরোপ অথবা শুক্লিতে ঐ প্রকারে বৌণ্ড্যব আরোপ, কিংবা সত্যস্বরূপ নিগুণ নির্বিকার ব্রহ্মে অজ্ঞানমূলক মিথ্যাস্বরূপ বিকারময় বিশ্বের আরোপ। এইরূপ আরোপই অধ্যারোপ শব্দে অভিহিত।

† অপবাদ—রজ্জুর বিবর্ত যে সর্প, তাহার যে রজ্জুমাতেই পর্য্যবেশন, শুক্লবিবর্ত যে বজ্রত, তাহার যে শুক্লমাতেই পর্য্যবেশন, আর ব্রহ্মবিবর্ত যে

মায়াপ্রভাবে জগৎসৃষ্টিবর্ণন

সৌহকাময়ত পুরুষঃ সৃজতে চ প্রজাঃ স্বয়ম্ ।

অবিজ্ঞা ভাসতে যস্মাৎ তস্মান্মিথ্যাস্বভাবিনী ॥ ৭২

তদ্বৎস্রস্বদ্বন্ধো বিজ্ঞয়া সহিতো ভবেৎ ।

ব্রহ্ম তেন সত্যী য়াতি যত আভাসতে নভঃ ॥ ৭৩ ॥

তস্মাৎ প্রকাশতে বায়ুর্কায়োরগ্নিত্ততো জলম্ ।

প্রকাশতে ততঃ পৃথ্বী কল্পনেয়ং স্থিতাহসতী ॥ ৭৪ ॥

কস্মর্ত্যাগ হয় এবং ঘট পট প্রভৃতির ভিন্নজ্ঞান বিজ্ঞমান থাকে না, তখনই তিনি অখণ্ডজ্ঞানস্বরূপ নিরঞ্জন ব্রহ্মরূপে বিরাজমান হন ॥ ৭১ ॥

সেই পরমপুরুষ প্রথমতঃ সঙ্কল্প করেন এবং সেই সঙ্কল্প হইতেই প্রজা লম্বুৎপন্ন হয় । এই সঙ্কল্পের অপর নাম অবিজ্ঞা, অবিজ্ঞাই সৃষ্টির হেতু, সেই জন্য ইহা মিথ্যাস্বভাবা বলিয়া কথিত ॥ ৭২ ॥

বিজ্ঞার ( শক্তির ) সহিত নিগুণ ব্রহ্মের সম্বন্ধ হইলে ব্রহ্মই প্রকৃতিরূপে পরিণত হইয়া থাকেন । কেহ কেহ এই বিজ্ঞা বা শক্তিকে ব্রহ্মের ইচ্ছা বলিয়া নির্দেশ করেন । এই অবিজ্ঞাময় পুরুষ হইতে পরম্পরায়-সম্বন্ধে আকাশের উৎপত্তি হয় ॥ ৭৩ ॥

আকাশ হইতে বায়ু, বায়ু হইতে তেজ, তেজ হইতে জল এবং জল হইতে ক্রিতির উদ্ভব হইতেছে । এইরূপ কল্পনা ভ্রমমূলক \* ॥ ৭৪ ॥

জগৎ, তাহার যে ব্রহ্মমাজেই পর্যাবসান, তাহারই নাম অপবাদ । যথায় উপাদানকারণ রূপান্তরিত হইয়া অপর বস্তুর উৎপাদক হয়, তাহার নাম বিকার । যেমন স্বর্ণের বিকার কেয়ুর ইত্যাদি । আর যেখানে উপাদান কারণ রূপান্তরিত হয় না, অথচ অজ্ঞান বশতঃ অন্য বস্তুর উৎপত্তি হয়, তাহার নাম বিবর্ত । যেমন রেজ্জুর বিবর্ত সর্প ইত্যাদি ।

\* প্রকৃতপক্ষে সংস্বরূপ ব্রহ্মেই এই সকল কল্পিত হয় । বস্তুতঃ সৃষ্ট বস্তুসমূহের স্বতন্ত্র সত্তা নাই । সকলই সেই ব্রহ্মের বিকার মাত্র ।

আকাশাদায়ুরাকাশপবনাদগ্নিসম্ভবঃ ।

খবাতাশ্বের্জলং বোম বাতান্নিবারিতো মহী ॥ ৭৫ ॥

তং শব্দলক্ষণং বায়ুচঞ্চলঃ স্পর্শলক্ষণঃ ।

স্রাজ্জপলক্ষণন্তেজঃ সলিলং রসলক্ষণম্ ॥ ৭৬ ॥

গন্ধলাক্ষণিকা পৃথ্বী নানুখা ভবতি ধ্রুবম্ ।

বিশেষণো গুণক্ষুতির্ঘতঃ শাস্ত্রাদিনির্ণয়ঃ ॥ ৭৭ ॥

স্রাদেকগুণমাকাশং দ্বিগুণো বায়ুরুচ্যাতে ।

তথৈব ত্রিগুণং তেজো ভবন্ত্যাপচতুর্গুণাঃ ॥ ৭৮ ॥

শব্দঃ স্পর্শশ্চ রূপঞ্চ রসো গন্ধস্তথৈব চ ।

এতৎপঞ্চগুণা পৃথ্বী কল্পকৈঃ কল্প্যতেহধুনা ॥ ৭৯ ॥

চক্ষুষা গৃহ্যতে রূপং গন্ধো ঘ্রাণেন গৃহ্যতে ।

রসো রসনয়া স্পর্শ ভ্রূচা সংগৃহ্যতে পরম্ ॥ ৮০ ॥

ফলতঃ আকাশ হইতে বায়ু, আকাশসহকৃত বায়ু হইতে তেজ, আকাশবায়ুসহকৃত তেজ হইতে জল এবং আকাশবায়ুতেজসহকৃত জল হইতে পৃথিবীর উৎপত্তি হয় ॥ ৭৫ ॥

শব্দ গগনের লক্ষণ, স্পর্শ চপল অনিলের লক্ষণ, রূপ তেজের লক্ষণ, সলিল রসের লক্ষণ এবং গন্ধ ক্ষিতির লক্ষণ । এই পঞ্চভূতের যে বিশেষ পঞ্চ লক্ষণ উরু হইল, কোনরূপেই তাহার অনুখা হয় না । শাস্ত্রে নিরূপিত হইয়াছে যে, কার্যো কারণগুণের ক্ষুতি হইয়া থাকে ॥ ৭৬—৭৭ ॥

এই অস্ত্র একমাত্র শব্দই আকাশের একটিমাত্র গুণ ; বায়ুর দুইটি গুণ,—শব্দ ও স্পর্শ ; শব্দ, স্পর্শ ও রূপ এই তিনটি তেজের গুণ ; শব্দ, স্পর্শ, রূপ ও রস এই চারিটি জলের গুণ এবং শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ এই পাঁচটি পৃথিবীর গুণ, কল্পনাকারী সুধীগণ কারণগুণাহুসাবে এইরূপই কল্পনা করেন ॥ ৭৮—৭৯ ॥

চক্ষু দ্বারা রূপ-গ্রহণ, নাসিকা দ্বারা গন্ধগ্রহণ, রসনা দ্বারা রস-

শ্রোত্রেণ গৃহতে শব্দে। নিয়তং ভাতি নাস্তথা ॥ ৮১ ॥

চৈতন্ত্যাং সর্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চবাচরম্ ।

অস্তি চেৎ কল্পনেয়ং স্মারাস্তি চেদস্তি চিন্ময়ঃ ॥ ৮২ ॥

পৃথ্বী শীর্ণা জলে মগ্না জলং মগ্নঞ্চ তেজসি ।

লীনং বায়ৌ তথা তেজো ব্যোম্মি বাতো লয়ং বধৌ ।

অবিজ্ঞায়াং মহাকাশো লীয়তে পরমে পদে ॥ ৮৩ ॥

বিক্ষেপাবরণা শক্তিদুঃখস্তাহসুখরূপিণী ।

জড়রূপা মহামায়া রজঃসত্ত্বতমোগুণা ॥ ৮৪ ॥

স্যা মায়াবরণাশক্ত্যাবৃত্তা বিজ্ঞানরূপিণী ।

মর্শয়েজ্জগদাকারং তং বিক্ষেপস্ব ভাবতঃ ॥ ৮৫ ॥

গ্রহণ, ভগিন্দ্রিয় দ্বারা স্পর্শ-গ্রহণ এবং শ্রবণ দ্বারা শব্দ-গ্রহণ হয় ; অর্থাৎ পঞ্চ ইন্দ্রিয় দ্বারা এই পঞ্চ বিষয় উপলব্ধ হইয়া থাকে ; কদাচ ইহার অন্তথা হয় না ॥ ৮০—৮১ ॥

জগতের অস্তিত্ব কল্পনা করিলেই বুঝিতে হইবে যে, একমাত্র চিন্ময়রূপ ব্রহ্ম হইতেই এই চরাচর ব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি হইয়াছে । পরন্তু জগতের অস্তিত্ব অস্বীকার করিলে ইহাই প্রতীয়মান হয় যে, সেই একমাত্র চিন্ময় ব্রহ্মই বিত্তমান আছেন, অস্ত কিছুই নাই ॥ ৮২ ॥

প্রলয়কালে ধরা বিনীর্ণা হইয়া জলে বিলীন হয় এবং জল তেজে, তেজ বায়ুতে, বায়ু গগনে, গগন অবিজ্ঞাতে ও অবিজ্ঞা সেই পরমব্রহ্মে লয় পাইয়া থাকে ॥ ৮৩ ॥

সত্ত্ব, রজঃ ও তম এই ত্রিগুণময়ী মায়া স্বরূপতঃ জড়রূপিণী, দুঃখরূপিণী ও দুঃখস্তা । এই মায়ার বিক্ষেপশক্তি ও আবরণশক্তি নামে দুইটি শক্তি আছে । যে শক্তি সত্যস্বরূপ ব্রহ্মে জগৎ আভাসিত করিতেছে, তাহার নাম বিক্ষেপশক্তি এবং যে শক্তি সত্যস্বরূপ ব্রহ্মকে আবৃত্ত করিয়া রাখে, তাহার নাম আবরণশক্তি ॥ ৮৪ ॥

এই অজ্ঞানরূপা মায়া আবরণ-শক্তি দ্বারা বিকারবিহীন নিরঞ্জন



তমোগুণাধিক্য বিজ্ঞা যা সা দুর্গা ভবেৎ স্বয়ম্ ।  
 ঈশ্বরস্তুত্পহিতং চৈতন্যং তদভূদ্ ধ্রুবম্ ॥ ৮৬ ॥  
 সত্ত্বাধিকা চ যা বিজ্ঞা লক্ষ্মীঃ সা দিব্যরূপিণী ।  
 চৈতন্যং তদুপহিতং বিষ্ণুর্ভবতি নাগুথা ॥ ৮৭ ॥  
 রজোগুণাধিকা বিজ্ঞা জ্যেষ্ঠা বৈ সা সরস্বতী ।  
 ষষ্টিংস্বরূপী ভবতি ব্রহ্মা তদুপাধায়িকা ॥ ৮৮ ॥  
 ঈশান্ভাঃ সকলা দেবা দৃশ্যস্তে পরমাত্মনি ।  
 শরীরাদি জড়ং সর্বং সা বিজ্ঞা তত্ত্বা তথা ॥ ৮৯ ॥  
 এবংরূপেণ কল্লাস্তে কল্লকা বিশ্বসম্ভবম্ ।  
 তদ্বাতন্বং ভবন্তীহ কল্লনাশ্রোত্রচেদিতা ॥ ৯০ ॥

ব্রহ্মকে আচ্ছন্ন করিয়া বিক্ষেপশক্তিবলে তাঁহাকেই জগদাকারে প্রদর্শন  
 করাইয়া থাকেন ॥ ৮৫ ॥

এই মায়া যখন তমোগুণাধিকা হন, তৎকালেই তাঁহাকে দুর্গা  
 নামে আস্থান করা যায় আর তদুপহিত চৈতন্যকে ব্রহ্ম নামে অভিহিত  
 করা হয় ॥ ৮৬ ॥

এই মায়া যখন সত্ত্বগুণাধিকা হন, তৎকালে দিব্যরূপিণী লক্ষ্মী  
 হইয়া থাকেন এবং এই সত্ত্বগুণপ্রধানা মায়াতে অমুপ্রবিষ্ট চৈতন্যই  
 বিষ্ণু নামে কথিত ॥ ৮৭ ॥

এই মায়াতে রজোগুণের আধিক্য হইলেই তাঁহাকে সরস্বতী  
 কহে এবং এই রজোগুণাধিকা মায়াতে অমুপ্রবিষ্ট চৈতন্যকেই ব্রহ্মা  
 বলা যায় ॥ ৮৮ ॥

এখন দেখা যাইতেছে যে, মহেশ্বরাদি অখিল দেবতাই পরমাত্মা  
 হইতে পৃথক্ নহেন এবং দেহানি বাবতীয় জড়বস্তু অবিজ্ঞা ভিন্ন অপর  
 কিছুই নহে ; সুতরাং দেহানি সমস্ত জগৎ গগনজাত পুষ্পবৎ মিথ্যা ॥ ৮৯ ॥

জগৎ-কল্লনাকারিগণ এইরূপেই জগতের সৃষ্টি কল্লনা করেন,

প্রমেয়ত্বাদিরূপেণ সৰ্ববস্তু প্রকাশ্যতে ।

তথৈব বস্তু নাস্ত্যেব ভাসকো বর্ততে পরম্ ॥ ২১ ॥

স্বরূপত্বেন রূপেণ স্বরূপং বস্তু ভাস্যতে ।

বিশেষশব্দোপাদানে ভেদো ভবতি নাশ্চথা ॥ ২২ ॥

একঃ সত্তাপুরিতানন্দরূপঃ, পূর্ণো ব্যাপী বর্ততে নাস্তি কিঞ্চিৎ ।

এতজ্জ্ঞানং যঃ করোত্যেব নিত্যং, মুক্তঃ স স্ত্রায়ত্বাসংসারদুঃখাৎ ॥ ২৩ ॥

যস্তারোপাপবাদাভ্যাং যত্র সৰ্ব্বৈ লয়ং গতাঃ ।

স একো বর্ততে নাশ্চ তচ্চিন্তেনাবধাৰ্য্যতে ॥ ২৪ ॥

আর ঐ কল্পনাপরম্পর্যাই পরম্পর পরিচালিত হইয়া তত্ত্ব-অতত্ত্বরূপে বিচার্যমান হয় ॥ ২০ ॥

জগতের নিখিল বস্তুই জ্ঞাতা, জ্ঞেয় ও জ্ঞানরূপে প্রতিভাত হইতেছে । ফলতঃ জগতের কোন দ্রব্যেরই প্রকৃত সত্তা নাই ; বস্তুর ভাসক একমাত্র আত্মাই আবহমান শোভা পাইতেছেন ॥ ২১ ॥

জগতের ষাবতীয় পদার্থ ব্রহ্মের স্বরূপমাত্র ; আর স্বরূপ দ্বারাই ব্রহ্মস্বরূপ দ্রব্যও প্রকাশমান হইতেছে । এই সংসারে যে ভিন্ন ভিন্ন পদার্থ ঘটপটাদি, শব্দভেদ দ্বারাই তাহার পার্থক্য লক্ষিত হয় মাত্র, বস্তুতঃ তাহার কোনরূপ ভেদ নাই ॥ ২২ ॥

সংস্বরূপ আনন্দময় সৰ্বব্যাপী একমাত্র অক্ষয় পূর্ণব্রহ্মই শোভা পাইতেছেন ; ব্রহ্ম ভিন্ন অগ্ন কোন পদার্থই জগতে নাই । শ্রীগুরুর কৃপায় যাঁহার এই জ্ঞান বদ্ধমূল হয়, তিনি অনামৃতরূপ সাংসারিক বাতনা হইতে পরিত্রাণ প্রাপ্ত হন ॥ ২৩ ॥

অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা ‘তৎ ত্বং’ পদার্থের শুদ্ধি হইলে বাহ্যতে ন্যস্ত জগৎ লয় পায়, একমাত্র সেই পরব্রহ্মই সৰ্বস্থানে শোভা পাইতেছেন, অগ্ন কিছুই নাই ; যোগী ব্যক্তি একমাত্র ইহাই হৃদয়ে ধারণ করেন ॥ ২৪ ॥

পিতুরন্নময়াং কোষাঙ্কায়তে পূর্বকর্মতঃ ।

তচ্ছরীরং বিহুর্হুঃখং স্বপ্রাপ্তভোগায় স্নানমম ॥ ২৫ ॥

মাংসান্ধ্রিয়মজ্জাদিনির্মিতং ভোগমন্দিরম্ ।

কেবলং দুঃখভোগায় নাড়ীসন্ততিশুক্ষিতম্ ॥ ২৬ ॥

পারমেষ্ঠ্যমিদং গাত্রং পঞ্চভূতবিনির্মিতম্ ।

ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকং দুঃখস্বখভোগায় কল্পিতম্ ॥ ২৭ ॥

বিন্দুঃ শিবো রজঃ শক্তিরূপমোমেলনাং স্বয়ম্ ।

স্বপ্রভূতানি জায়ন্তে অশক্ত্যা জড়রূপয়া ॥ ২৮ ॥

তৎপঙ্কীকরাণাং সূলাস্ত্রসংখ্যানি সমাসতে ।

ব্রহ্মাণ্ডস্থানি বস্তুনি যত্র জীবোহস্তি কর্মভিঃ ॥ ২৯ ॥

পিতার অন্নময় কোষ হইতে পুরাকৃত কার্যনিবন্ধন যে দেহ উৎপন্ন হয়, তাহা প্রথমতঃ দেখিতে রমণীয় বটে, কিন্তু সর্বথা বাতনাময় । কারণ, পূর্বনির্মিত পাপপুণ্যভোগার্থই এই দেহ লাভ করা যায় ॥ ২৫ ॥

মাংস, অস্থি, স্নায়ু, মজ্জা ইত্যাদি ধাতু দ্বারা গঠিত, নাড়ীপুঞ্জ গ্রথিত, ভোগায়তনস্বরূপ এই জীবদেহ কেবল ক্লেশভোগেরই আধার ॥ ২৬ ॥

ব্রহ্ম-নির্মিত পঞ্চভূতাস্থক এই দেহকেই ব্রহ্মাণ্ড কহে । পুরাকৃত কর্মানুসারে দুঃখ ও স্বখভোগার্থেই এই দেহ পরিকল্পিত হইয়াছে ॥ ২৭ ॥

বিন্দু শিবস্বরূপ এবং রজঃ শক্তিস্বরূপ ; এই দুইটির মিলন হইলে স্বয়ং আত্মা জড়রূপিনী নিজশক্তি দ্বারা বহুরূপে প্রকাশমান হন ॥ ২৮ ॥

স্বল্প পঞ্চভূতের পঙ্কীকরণ ভাব হইলে ব্রহ্মাণ্ডস্থ অসংখ্য সূলবস্তুর উৎপত্তি হয় । এই অব্যাকলেই জীবগণ নিজ নিজ কর্মানুসারে অধিষ্ঠিত আছেন ॥ ২৯ ॥

ভূতপঞ্চকাং সৰ্বং ভোগাধ্যং জীবসংজ্ঞকম্ ।  
 পূৰ্বকৰ্ম্মানুরোপেন কৰোমি ঘটনামহম্ ॥ ১০০ ॥  
 অজড়ঃ সৰ্বভূতহো অজড়হিত্যা ভূনক্তি তৎ ।  
 জড়ায় স্বকৰ্ম্মভিৰ্বিদ্ধে জীবাণ্যো বিবিধো ভবেৎ ॥ ১০১ ॥  
 ভোগায়োৎপত্ততে কৰ্ম্ম ব্রহ্মাণ্যো পুনঃ পুনঃ ।  
 জীবন্ত লীয়তে ভোগাবসানে চ স্বকৰ্ম্মাভঃ ॥ ১০২ ॥

ইতি ত্রিশিবসংহিতায়াং যোগশাস্ত্রে লয়প্রকরণঃ

নাম প্রথমঃ পটলঃ ॥ ১ ॥

ঐ পঞ্চভূত হইতেই জীবের ভোগশরীর (স্থলদেহ) উৎপন্ন হইয়াছে ।  
 জীবের পূর্বকৃত পাপপুণ্য অনুসারে আমি (আত্মা) হইতেই এই সমস্ত  
 ঘটনা ঘটে ॥ ১০০ ॥

বস্তুতঃ আত্মা অড়শ্বরূপ নহেন ; পরন্তু তিনি সর্বভূতস্থ হইয়া  
 জড়পদার্থ আশ্রয় পূর্বক জীবগণের জড়পদার্থ ভোগ করিতেছেন ।  
 জড়ত্বব্য হইতে নিজ নিজ পাপপুণ্যরূপ কার্য্য দ্বারা বহু জীব এইরূপে  
 বহুবিধ হইয়া থাকেন ॥ ১০১ ॥

এই জগতে পাপপুণ্যরূপ কার্য্যই বারংবার ভোগের কারণ হয় । নিজ  
 কৰ্ম্ম দ্বারা জীবের ভোগসমাপ্তি হইলেই তিনি পরমব্রহ্মে লয় প্রাপ্ত হন ।  
 পরন্তু যতদিন পাপপুণ্যরূপ কৰ্ম্ম থাকিবে, ততদিন কখনই ভোগের শেষ  
 হইবে না, মোক্ষও হইতে পারিবে না ॥ ১০২ ॥

ইতি লয়প্রকরণ নামক প্রথম পটল সমাপ্ত ।

## দ্বিতীয়-পটলঃ

( পিণ্ডব্রহ্মাণ্ড ও জীবাত্মপ্রাপ্তি )

দেহরূপ ক্ষুদ্রব্রহ্মাণ্ডে সরিৎ-সাগরাদির সংস্থানবর্ণন

দেহেহ্মিন্ বর্ততে মেরুঃ সপ্তদ্বীপসমন্বিতঃ ।

সরিভঃ সাগরাঃ শৈলাঃ ক্ষেত্রাণি ক্ষেত্রপালকাঃ ॥ ১ ॥

ঋষয়ো মুনয়ঃ সর্কে নক্ষত্রাণি গ্রহাস্তথা ।

পুণ্যতীর্থানি পীঠানি বর্তন্তে পীঠদেবতাঃ ॥ ২ ॥

সৃষ্টিসংহারকর্তারৌ ভ্রমন্তৌ শশিভাস্করৌ ।

নভো বায়ুশ্চ বহ্নিশ্চ জলং পৃথ্বী তথৈব চ ॥ ৩ ॥

ত্রৈলোক্যে ষানি ভূতানি তানি সর্বাণি দেহতঃ ।

মেরুং সংবেষ্ট্য সর্বত্র ব্যবহারঃ প্রবর্ততে ॥ ৪ ॥

এই মহাশরীরে সপ্তদ্বীপ সংযুক্ত স্রমেরু পর্বত, নদ-নবীসমূহ, সমুদ্রসমূহ, শৈলসকল, ক্ষেত্রসমূহ, ক্ষেত্রপালগণ, ঋষিসঙ্ঘ, মুনিবর্গ, নক্ষত্রকূল, গ্রহবর্গ, পুণ্যতীর্থসকল, পীঠস্থানসমূহ ও পীঠদেবতাগণ অধিষ্ঠান করিতেছেন ॥ ১-২ ॥

বিশেষতঃ, এই শরীরে সৃষ্টিনাশকারী রবিশশী সর্বদা ভ্রমণ করিতেছেন। স্যোম, বায়ু, বহ্নি, সলিল ও মেদিনী এই সকলও এই শরীরে বিদ্যমান রহিয়াছে ॥ ৩ ॥

ফল কথা, ত্রিলোকীমধ্যে যে সকল দ্রব্য যে ভাবে আছে, দেহেও তৎসমুদায় দ্রব্য সেইরূপ মেরু অবলম্বন পূর্বক অবস্থান করতঃ স্বীয় স্বীয় কৰ্ম নির্বাহ করিতেছে ॥ ৪ ॥

জানাতি যঃ সৰ্বমিদং স যোগী নাত্ৰ সংশয়ঃ ॥ ৫ ॥

ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকে দেহে যথাদেশং ব্যবস্থিতঃ ।

মেক্ষশ্চে স্বধারশ্চিৰ্ধিরষ্টকলয়া যুতঃ ॥ ৬ ॥

বর্ততেহহনিশং সোহপি স্বধাং বৰ্ষত্যাধোমুখঃ ।

ততোহমৃতং দ্বিধাভূতং যাতি স্তস্মৈ যথা চ বৈ ॥ ৭ ॥

ইডামার্গেণ পুষ্টার্থং যাতি মন্দাকিনীজলম্ ।

পুষ্পাতি সকলং দেহমিডামার্গেণ নিশ্চিতম্ ॥ ৮ ॥

এষ পীযুষরশ্মির্হি বামপার্শ্বে ব্যবস্থিতঃ ।

অপরঃ শুদ্ধহৃদ্ধাতো হর্ষকষিতমণ্ডলঃ ।

মধ্যমার্গেণ স্ত্যর্থং মেরৌ সংযাতি চন্দ্রমাঃ ॥ ৯ ॥

যিনি এই সকল বিষয় জ্ঞাত আছেন, তিনিই যোগী, সংশয় নাই ॥ ৫ ॥

পৃথিবীস্থ সমস্ত অব্যয় ব্রহ্মাণ্ডরূপ এই শরীরের যথাস্থলে বর্তমান রহিয়াছে। মেক্ষর উপরিভাগে ষোড়শকলায় পূর্ণ চন্দ্রমা সৰ্বদা বর্তমান রহিয়াছেন। এই চন্দ্র সৰ্বদাই নিম্নে স্বধাবর্ষণ করেন। সেই পরিস্কৃত স্বধা দুই ভাগে বিভক্ত হইয়া স্তস্মরূপে নাড়ীদ্বয়ে গমন করিয়া থাকে ॥ ৬-৭ ॥

এই দুই ভাগ অমৃতের মধ্যে এক ভাগ অমৃত শরীরে পুষ্টির জন্য মন্দাকিনীস্বরূপা ইড়া নাড়ীতে প্রবিষ্ট হইয়া তদীয় জলরূপে পরিণত হয়। ইহা দ্বারাই সমস্ত শরীরের পুষ্টিবর্দ্ধন হইয়া থাকে, সংশয় নাই ॥ ৮ ॥

এই স্বধাময় কিরণ বামভাগে সঞ্চারিত হইতেছে। কেন না, বামভাগেই ইড়া নাড়ীর অবস্থান। চন্দ্রমণ্ডলজাত দ্বিতীয় অমৃতময় কিরণ বিত্তক দুগ্ধবৎ ষেতবর্ণ ও আনন্দপ্রদ। স্ত্যষ্টির জন্য স্ত্যমুদ্রাপথ দ্বারা এই অমৃতময়-কিরণ মেক্ষতে গমন করিতেছে ॥ ৯ ॥

মেকমূলে স্থিতঃ সূর্য্যঃ কলা-দ্বাদশসংযুতঃ ।

দক্ষিণে পথি রশ্মিভির্কহত্বাৰ্দ্ধং প্রজাপতিঃ ॥ ১০ ॥

পৌষরশ্মিনির্ধ্যাসং ধাতুংস্ত গ্রসতি ধ্রুবম্ ।

সমীরমণ্ডলৈঃ সূর্য্যো ভ্রমতে সর্ববিগ্রহে ॥ ১১ ॥

এষা সূর্য্যাপরা মৃত্তিনির্কাণং দক্ষিণে পথি ।

বহতে লগ্নযোগেন সৃষ্টিসংহারকারকঃ ॥ ১২ ॥

সার্কলকণ্ডয়নাড়ীর মধ্যে প্রধাননাড়ীনির্ণয়

সার্কলকণ্ডয়ং নাড্যঃ সন্তি দেহান্তরে নৃণাম্ ।

প্রধানভূতা নাড্যন্ত তাস্মৈ মধ্যান্তচতুর্দশ ॥ ১৩ ॥

সুমুয়েড়া পিঙ্গলা চ পাক্ষারী হস্তিজিহ্বিকা ।

কূহঃ সরস্বতী পূবা শঙ্খিনী চ পয়স্বিনী ॥ ১৪ ॥

মেকপ্রদেশে দ্বাদশকলা-সম্পন্ন প্রজাপতি সূর্য্য অবিস্থিত করিতেছেন। এই সূর্য্য উর্দ্ধরশ্মি হইয়া রশ্মি দ্বারা দক্ষিণমার্গে অর্থাৎ পিঙ্গলানাড়ীতে প্রবহমান হন এবং নিজ কিরণ দ্বারা চন্দ্রমণ্ডলের অমৃতময় কিরণ ও শরীরস্থ ধাতুসমূহ গ্রাস করিয়া থাকেন। এই সূর্য্যমণ্ডলই আবার বায়ুমণ্ডল কর্তৃক পরিচালিত হইয়া সমস্ত শরীরে বিচরণ করে ॥ ১০-১১ ॥

বস্তুতঃ এই বিচরণকারী সূর্য্য মেকমণ্ডলস্থিত সূর্য্যের অপর একটি মূর্ত্তি। ইনি লগ্ন অহুসারে দক্ষিণমার্গে (পিঙ্গলা নাড়ীতে) সঞ্চালিত হইয়া মুক্তি-পদ শঙ্খিনী হন, আবার লগ্ন অহুসারেই ইনি সৃষ্ট বস্তুসকল নাশও করিয়া থাকেন ॥ ১২ ॥

মাহুগ্গদেহ-মধ্যে তিন লক্ষ পঞ্চাশং সহস্র নাড়ী বিদ্যমান আছে। এই সকল নাড়ীর মধ্যে যে চতুর্দশ নাড়ী প্রধান, তাহাদের নাম বর্ণন করিতেছি ॥ ১৩ ॥

যথা—সুমুয়', ইড়া, পিঙ্গলা, পাক্ষারী, হস্তিজিহ্বা, কূহ, সরস্বতী,

বাক্ণ্যলম্বুবা চৈব বিশোধরী বশস্বিনী ।

এতাসু তিশো মুখ্যাঃ স্নাঃ শিঙ্গলেড়াস্থমুগ্নিকা ॥ ১৫ ॥

তিস্ব্ষেকা স্থমুগ্নৈব মুখ্যা সা যোগবলভা ।

অস্তান্তদাশ্রয়ং কৃৎস্না নাভ্যঃ সন্তি হি দেহিনাম্ ॥ ১৬ ॥

সর্বাশ্চাধোমুখা নাভ্যঃ পদ্মতন্তুনিভাঃ স্থিতাঃ ।

পৃষ্ঠবংশং সমাশ্রিত্য সোমস্বর্ধ্যাগ্নিকুণ্ডিনী ॥ ১৭ ॥

তাসাং মধো গতা নাড়ী চিত্রা স্ত্রাং মম বলভা ।

ব্রহ্মরক্ষক তত্রৈব স্নান্নাং স্নান্নতরং গতম্ ॥ ১৮ ॥

পঞ্চবর্ণোজ্জ্বলা শুদ্ধা স্থমুগ্নামধ্যচারিণী ।

দেহশ্রোপাধিকুণ্ডিনী সা স্থমুগ্নামধ্যাকুণ্ডিনী ॥ ১৯ ॥

পুবা, শস্বিনী, পরস্বিনী, বাক্ণী, অলম্বুবা, বিশোধরী ও বশস্বিনী। এই চতুর্দশ নাড়ীর মধ্যে আবার ইড়া, শিঙ্গলা ও স্থমুগ্না, এই তিনটি নাড়ী শ্রেষ্ঠ ॥ ১৪-১৫ ॥

এই তিনটি নাড়ীর ভেতরেও আবার স্থমুগ্না নাড়ীই সর্বপ্রধানা ও যোগসাধনের উপযোগিনী। মহুগ্নগণের অন্ত্যস্ত নাড়ীসকল এই স্থমুগ্না নাড়ীকে আশ্রয় করিয়াই বর্তমান আছে ॥ ১৬ ॥

সোম, স্বর্ধ্য ও অগ্নিরূপা ইড়া, শিঙ্গলা ও স্থমুগ্না নাড়ী মেরুদণ্ড আশ্রয় পূর্বক অধোমুখে অবস্থিতি করিতেছে। এই তিনটি নাড়ী পদ্মস্বত্রের স্ত্রায় স্নান্ন। এই তিনটি নাড়ী মধো স্থমুগ্না নাড়ীর মধ্যস্থিত চিত্রা নামক নাড়ীই আমার অত্যন্ত প্রিয়। এই চিত্রা নাড়ীর ভিতরে স্নান্ন হইতেও স্নান্নতর ব্রহ্মবিবর বহিয়াছে ॥ ১৭—১৮ ॥ \*

স্থমুগ্না-মধ্যবর্তিনী এই চিত্রা নাড়ী পঞ্চবর্ণ সমুজ্জ্বলা বিতুঙ্গা।

\* এই ব্রহ্মবিবর দ্বারা কুলকুণ্ডলিনী মূলধার হইতে সহস্রারে গমন পূর্বক পরমব্রহ্মে মিলিত হন। এই কারণে ইহা ব্রহ্মবিবর, ব্রহ্মরক্ষ বা ব্রহ্মপথ বলিয়া বিখ্যাত।



দিব্যমার্গমিদং প্রোক্তমমৃতানন্দকারকম্ ।

ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো ছুরিতৌষণং বিনাশয়েৎ ॥ ২০ ॥

### মূলাধারবর্ণন

ঔদাত্তু দ্বাদ্বাদ্দুর্জং মেছাত্তু দ্বাদ্বাদ্দুর্জম্ ।

চতুর্জলবিস্তারমাধারং বর্ততে সমম্ ॥ ২১ ॥

তস্মিন্নাধারপাথোজ্ঞে কর্ণিকায়াম্ শ্বেভনা ।

ত্রিকোণা বর্ততে যোনিঃ সর্বত্বেষু গোপিতা ॥ ২২ ॥

তত্র বিছাল্লতাংকারা কুণ্ডলী পরমদেবতা ।

সার্কত্রিকারী কুটীলা স্মৃতিমার্গসংস্থিতা ॥ ২৩ ॥

জগৎসংস্ঠিরূপা সা নিশ্চরণে সত্যতোত্ততা ।

বাচামবাচ্যা বাগ্দেশী সঙ্গা দেবৈর্নামকৃত্য ॥ ২৪ ॥

বস্তুতঃ স্মৃতির মধ্যভাগকেই চিত্রা নাড়ী বলা যায়। এই নাড়ী দেহমূলস্বরূপা ॥ ১৯ ॥

চিত্রা নাড়ীর অন্তর্গত এই ব্রহ্মবিবরই দিব্যপথ বলিয়া প্রথিত। ইহা অমৃত ও আনন্দ-প্রদ। যোগীরা ইহার ধ্যান করিবারাত্র পাপসমূহ হইতে পরিজ্ঞান পাইয়া থাকেন ॥ ২০ ॥

ঔদাত্তবীর অঙ্গুলিষয় উর্দ্ধে মেছাত্তবীর অঙ্গুলিষয় নিম্নে চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত মূলাধারপদ আছে ॥ ২১ ॥

এই মূলাধারপদের কর্ণিকামধ্যে অতি শ্বেভনা একটি ত্রিকোণ-মণ্ডল বিরাজিত রহিয়াছে। এই ত্রিকোণমণ্ডলকে যোনিমণ্ডল কহে। ইহা সমস্ত ত্বেষু গোপনীয় ॥ ২২ ॥

এই যোনিমণ্ডলের মধ্যপ্রদেশে বিছাল্লতার ত্রায় আকারসম্পন্ন সার্কত্রিকারী কুটীলা পরমদেবতা কুলকুণ্ডলিনী ব্রহ্মপথ রোধ করতঃ অবস্থান করিতেছেন ॥ ২৩ ॥

জগৎসংস্ঠিরূপা এই কুলকুণ্ডলিনী নিরন্তর বিবিধস্ঠিকরণে

ইড়ানারী তু বা নাড়ী বায়মার্গে ব্যবহিতা ।

স্বমুদ্রাং সা সমান্নিষ্ঠ দক্ষনাসাপুটং গতা ॥ ২৫ ॥

পিঙ্গলা নাম বা না নাড়ী দক্ষমার্গে ব্যবহিতা ।

মধ্যনাড়ীং সমান্নিষ্ঠ বায়নাসাপুটং গতা ॥ ২৬ ॥

সমুচ্চতা, ইনি বাগ্‌দেবী, সর্বদেবের শূজনীয়া ও বাক্যের বহির্ভূতা ॥ ২০ ॥

ইড়া নারী যে নাড়ী বায়মার্গে বিস্তমান আছে, তাহা স্বমুদ্রা নাড়ীকে আলিঙ্গন পূর্বক চক্রে বেঁটন করিয়া দক্ষিণ-নাসাচ্ছিন্ন দিয়া আচ্ছাদকে একত্র হইয়াছে ॥ ২৫ ॥

শরীরের দক্ষিণভাগে পিঙ্গলা নামে যে নাড়ী বিস্তমান আছে, ঐ

\* বোধনৌকর্ষার্থ এই বিষয়ে কিছু বিস্তৃত আলোচনা করা হইল ।  
মূলধার পদ্মে কুলকুণ্ডলিনী, সাবিত্রী এবং ব্রহ্মা বিস্তমান । কুলকুণ্ডলিনীর  
অপর একটি মূর্তি সাবিত্রী । কেন না, কুলকুণ্ডলিনী ধেরূপ বর্ণময়ী,  
সাবিত্রীও তদ্রূপ বর্ণময়ী । এই কুলকুণ্ডলিনী হতেই বাক্যের উদ্ভব হইয়া  
থাকে । সেইজন্য তিনি বাগ্‌দেবতা নামেও কথিত হন । বাক্য যখন  
উদ্ভূত হয়, তখন এই কুলকুণ্ডলিনী হইতেই একটি শক্তি উদ্গত হয়, এই  
যে শক্তি, ইনি সত্ত্বপ্রধান । এই সত্ত্বপ্রধান শক্তি যে সময় রজোগুণে  
অহুবিদ্ধা হইয়া থাকেন, তৎকালে ঐ শক্তি ধ্বনি শব্দে কথিত হন ।  
তৎপরে ঐ ধ্বনি যখন তমোগুণে অহুবিদ্ধ হন, তখন নাদরূপে পরিণতি  
প্রাপ্ত হন । তাহার পর ঐ নাদে তমোগুণের আধিক্য হইলেই উহা  
নিরোধিকা বলিয়া অভিহিতা হন । তৎপরে ঐ নিরোধিকার রজঃ ও  
তমোগুণের প্রাচুর্য্য ঘটিলেই অর্দ্ধেন্দু, এবং অর্দ্ধেন্দুর পরিণতি বিন্দু উৎপন্ন  
হইয়া থাকে । তাহার পর ঐ বিন্দু মূলধারে প্রবেশ করিয়া পরিপুষ্ট  
হইলে, পরা, স্বাধিষ্ঠানে উন্নীত হইলে পঞ্চমী, অনাহত চক্রে উপস্থিত  
হইলে মধ্যমা, এবং কণ্ঠে প্রবেশ করিলে বৈখরী নামে আখ্যাত হন ।  
আবার এই বৈখরী কণ্ঠ, তালু, দন্ত, ওষ্ঠ, মূর্ধা এবং জিহ্বার সহায়তায়  
বিবিধ বর্ণ এবং তাহার সমষ্টিভাবে বাক্যরূপে প্রকাশিত হন । অতএব  
দেখা বাইতেছে, প্রকৃতপক্ষে এই কুলকুণ্ডলিনীই বাগ্‌দেবতা ।

ইড়াপিঙ্গলয়োৰ্দ্ধো স্তম্ভা যা ভবেৎ থনু ।

ষট্স্থানেষু চ ষট্শক্তি ষট্পদ্বং যোগিনো বিদুঃ ॥ ২৭ ॥

পঞ্চস্থানস্তম্ভায়া নামানি স্যাবহুনি চ ।

প্রয়োজনবশাত্তানি জ্ঞাতব্যানীহ শাস্ত্রকে ॥ ২৮ ॥

অপরাপর নাড়ীসংস্থানকীর্তন

অস্ত্রা বাস্ত্যপরা নাড়ী মূলাধারাং সমুখিতা ।

রসনামেদ্রবৃষণপাদানুষ্ঠঞ্চ নাসিকাম্ ॥ ২৯ ॥

নাড়ীও ঐ প্রকারে স্তম্ভা নাড়ীকে আলিঙ্গন পূর্বক চক্রে চক্রে বেষ্টন করিয়া বামনাঙ্গপুট দিয়া আজ্ঞাচক্রে ত্রিবেণীস্থলে সম্মিলিত হইয়াছে ॥ ২৬ ॥ \*

ইড়া ও পিঙ্গলা এই দুইটি নাড়ীর মধ্যপ্রদেশে ছয় স্থানে ছয়টি পদ্ব ও ছয়টি শক্তি আছে ; তাহা কেবল যোগিগণেরই জ্ঞাতব্য ॥ ২৭ ॥ †

স্তম্ভার মধ্যে যে পঞ্চস্থান, পঞ্চ শৃংখ বা পঞ্চ চক্র আছে, তাহার নাম অসংখ্য । তৎসমস্ত এ স্থানে বক্তব্য নহে । আবশ্যকমতে (কল্পযামলাদি) অপরাপর তন্ত্রে তাহা বিদিত হইতে পারে যাইবে ॥ ২৮ ॥

মূলাধার পদ্ব হইতে যে সকল নাড়ী উখিতা হইয়াছে, উহার ক্রিহা, মেদ্র, বৃষণ, পাদানুষ্ঠ, নাসিকা, কক্ষ, চক্ষু, অনুষ্ঠ, কর্ণ, পায়ু,

\* এই তিন নাড়ী অর্থাৎ ইড়া, পিঙ্গলা ও স্তম্ভা নামেও আখ্যাত হইয়া থাকে । এই নাড়ীত্রয় আজ্ঞাচক্র হইতে স্বতন্ত্রভাবে প্রবাহিত হইয়া মূলাধারে প্রবেশপূর্বক পুনরায় একত্র হইয়াছে । এই নিমিত্ত আজ্ঞাচক্র মুক্ত ত্রিবেণী এবং মূলাধার চক্র-ত্রিবেণী নামে কথিত হইয়া থাকে । এই চক্রত্রয় সাধারণভাবে ত্রিবেণী বলা হয় ।

† পদ্বষট্, ষথাক্রমে মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত, বিশুদ্ধ ও আজ্ঞাচক্র নামে প্রসিদ্ধ এবং ছয়টি শক্তি ষথাক্রমে ডাকিনী, বাকিনী, লাকিনী, কাকিনী, শাকিনী ও হাকিনী নামে প্রকীৰ্ত্তিত ।

কক্ষনেত্রাঙ্গুষ্ঠকর্ণং সর্কীষং পায়ুক্কিকম্ ।

লক্ষ্যং নিবর্ততে সা বৈ ষথাদেশসমুদ্ভবা ॥ ৩০ ॥

এতান্য এব নাড়ীভিঃ শাখোপশাখতঃ ক্রমাৎ ।

সার্কীলক্ষত্রয়ং জাতং ষথাতাগব্যবস্থিতম্ ॥ ৩১ ॥

এতা ভোগবহা নাড়্যা বায়ুদণ্ডারক্ষকাঃ ।

ওতপ্রোতান্ভিসংবাপ্য তিষ্ঠন্ত্যশ্মিন্ কলেবরে ॥ ৩২ ॥

অন্নপাচক বহিসংস্থান

সূর্য্যমণ্ডলমধ্যস্থকলাদ্বাদশসংযুতঃ ।

বস্ত্রিদেহে জলদ্বর্জিবর্ত্তিত চান্নপাচকঃ ॥ ৩৩ ॥

বৈশ্বানরাগ্নিবিজ্জয়ো মম তেজোহংশসম্ভবঃ ।

করোতি বিবিধং পাকং প্রাণিনাং দেহমাস্থিতঃ ॥ ৩৪ ॥

কুক্ষি ইত্যাদি অঙ্গপ্রত্যঙ্গে গমনপূর্ব্বক নিজ নিজ কার্য্য সম্পন্ন করতঃ  
আবার নিজ নিজ জন্মস্থানে আসিয়াছে ॥ ২২—৩০ ॥

এই সকল নাড়ী হইতেই শাখা ও প্রশাখারূপে ক্রমে সাড়ে তিন  
লক্ষ নাড়ী হইয়াছে। এই সমস্ত নাড়ী ষথাক্রমে বামভাগে বিস্তৃত  
আছে ॥ ৩১ ॥

এই সকল নাড়ীকে ভোগবহা নাড়ী কহে। এই নাড়ীসকল দ্বারা  
সর্কীদেহ বায়ুদণ্ডার (ও জ্ঞানদণ্ডার) হয়। এই সকল নাড়ী  
(আলোক মতাব ত্রায়) ওতপ্রোতভাবে সর্কীদেহ ব্যাপিয়া  
রহিয়াছে ॥ ৩২ ॥

সূর্য্যমণ্ডলে যে দ্বাদশ কলা আছে, সেই দ্বাদশকলার সঙ্গে মিশ্রিত  
অন্নপাচক-প্রজ্বলিত অগ্নি বস্ত্রিদেহে অবস্থিত আছে ॥ ৩৩ ॥

ইহার নাম বৈশ্বানরাগ্নি। মদীয় (কল্পের) তেজ হইতেই এই  
অগ্নির উৎপত্তি হইয়াছে। এই অগ্নি জীববর্গের দেহে অবস্থানপূর্ব্বক  
অন্নপাক ও নানাপ্রকার খাদ্যের পরিপাক করে ॥ ৩৪ ॥

আয়ুঃপ্রদায়কো বহির্বলং পুষ্টিং দদাতি চ ।  
 শরীরপাটবঞ্চাপি ধ্বস্তরোগসমুদ্ভবঃ ॥ ৩৫ ॥  
 তস্মাদৈবানরাগ্নিক প্রজ্জাল্য বিধিবৎ স্থধীঃ ।  
 তস্মিন্নরং হনেন যোগী প্রত্যহং গুরুশিক্ষয়া ॥ ৩৬ ॥

স্থূলদেহপ্রাপ্তির কারণ

ব্রহ্মাওসংজ্ঞকে দেহে স্থানানি স্থাব্ধ্বনি চ ।  
 ময়োক্তানি প্রধানানি জ্ঞাতব্যানীহ শাস্ত্রকে ॥ ৩৭ ॥  
 নানাপ্রকারনামানি স্থানানি বিবিধানি চ ।  
 বর্ত্তন্তে বিগ্রহে তানি কথিতুং নৈব শক্যতে ॥ ৩৮ ॥  
 ইথং প্রকল্পিতে দেহে জীবো বসতি সৰ্ব্বগঃ ।  
 অনাদিবাসনামালালঙ্কৃতঃ কৰ্ম্মশৃঙ্খলঃ ॥ ৩৯ ॥

এই বহিঃ পরমায়ুবদ্ধক, বলকর ও পুষ্টিজনক ; ইহা দ্বারাই শরীরে পটুতা রক্ষা হয় এবং এই অগ্নি প্রজ্জ্বলিত থাকিলে কোন ব্যাধির উৎপত্তি সম্ভব হয় না ॥ ৩৫ ॥

সুতরাং গুরুপদেশমতে যথাবিধি এই বৈখানরানল প্রজ্জ্বলিত রাখিয়া নিত্য তাহাতে আচ্ছতি দানই জ্ঞানী যোগীর কর্তব্য ॥ ৩৬ ॥

ক্ষুদ্রব্রহ্মাণ্ডস্বরূপ এই শরীরে জ্ঞাতব্য বহু স্থান আছে, তাহার মধ্যে আমি প্রধান প্রধান কতিপয় স্থান মাত্র নির্দেশ করিলাম । অত্যাশ্র স্থানসমূহ অল্প তল্প হইতে জ্ঞাত হইতে পারিবে ॥ ৩৭ ॥

কারণ, শরীরাত্যন্তরে যে সকল স্থান আছে, তাহা বহুবিধ ও অসংখ্য ; কাজে কাজেই এ স্থানে তৎসমুদয় বর্ণন সম্ভব নহে ॥ ৩৮ ॥

ঐদৃশ পরিকল্পিত শরীরে সৰ্ব্বগত জীব অবস্থিতি করিতেছেন, এই জীব কৰ্ম্মশৃঙ্খলে বদ্ধ ও অনাদি বাসনাশালায় পরিশোভিত ॥ ৩৯ ॥

নানাবিধগুণোপেতঃ সৰ্বব্যাপারকায়কঃ ।

পূৰ্বার্জিতানি কৰ্ম্মাণি ভূনক্তি বিবিধানি চ ॥ ৪০ ॥

যদ্ব্যং সংদৃশ্যতে লোকে সৰ্বং তৎ কৰ্ম্মসম্ভবম্ ।

সৰ্বান্ কৰ্ম্মাহুসারেণ জ্ঞাত্বভোগান্ ভূনক্তি বৈ ॥ ৪১ ॥

যে যে কামাদয়ো দোষাঃ সুখদুঃখপ্রদায়কাঃ ।

তে তে সৰ্ব্বে পবর্ত্তন্তে জীবকপ্রাহুসারতঃ ॥ ৪২ ॥

পুণ্যোপরক্তচৈতন্ত্ৰৈঃ প্রাণান্ প্রীণাতি কেবলম্ ।

বাহ্যে পুণ্যময়ং প্রাপ্য ভোগ্যবস্ত্ব স্বয়ন্তবেৎ ॥ ৪৩ ॥

কৰ্ম্মশৃঙ্খলে বন্ধননিবন্ধন এই জীব নানারূপ গুণবিশিষ্ট হইয়া নিখিল ব্যাপার নিষ্পাদন করিতেছেন এবং পূর্বসঞ্চিত পাপপুণ্য অহুসারে নানারূপ সুখদুঃখও ভোগ করিয়া আসিতেছেন ॥ ৪০ ॥

এই সংসারে বাহ্য বাহ্য দৃষ্টিগোচর হইতেছে, তৎসমুদায়ই জীবের পূর্বকৰ্ম্মাহুসারে উৎপন্ন ও ঐ পূর্বকৰ্ম্মাহুসারেই জীব নানাবিধ সুখদুঃখ ভোগ করিয়া আসিতেছে ॥ ৪১ ॥

কাম, রোষ, লোভ, মোহ ইত্যাদি যে দোষ সকল সুখ বা দুঃখ প্রদান করিতেছে, তৎসকলই জীবের পূর্বকৰ্ম্মাহুসারে প্রবর্ত্তিত হয় ॥ ৪২ ॥

পুণ্যোপরক্ত চৈতন্ত্র নিজেই বাহ্যজগতে পুণ্যময় ও সুখময় ভোগ্যবস্ত্ব হইয়া প্রাণকে প্রীত করে \* ॥ ৪৩ ॥

\* এই স্থানে পুণ্যোপরক্ত চৈতন্ত্রের অর্থ লইয়া গোল বাধিতে পারে ; তাই ইহার নিগূঢ় তাৎপর্য্য নিয়ে প্রদত্ত হইল :—যে আত্মা আপনাতে পুণ্যের আভাস পড়ায় নিজেকে পুণ্যবান্ বলিয়া অভিমান পোষণ করেন, তাঁহাকেই পুণ্যোপরক্ত চৈতন্ত্র বলা যায় । কিন্তু প্রকৃত পক্ষে আত্মা নির্লিপ্ত । আত্মাকে সুখ-দুঃখ, পাপ-পুণ্য প্রভৃতি স্পর্শ করিতে পারে না ; কেন না, ঐ সকল মনের ধর্ম্ম । ইহার উদাহরণ এই যে, কোন স্বচ্ছ বস্তুর উপর

ততঃ কৰ্মবলাং পুংসঃ সুখং বা দুঃখমেব বা ।

পাপোপবৃত্তচৈতন্যং নৈব তিষ্ঠতি নিশ্চিতম্ ॥ ৪৪ ॥

ন তত্ত্বিনো ভবেৎ সোহপি ন তত্ত্বিন্নস্ত কিক্ণন ॥ ৪৫ ॥

মায়োপহিতচৈতন্যং সৰ্ব্ববস্তু প্রজায়তে ।

যথাকালোপভোগায় জন্মানং বিবিধান্তবঃ ॥ ৪৬ ॥

যথা দোষবশাক্ষুজ্ঞৌ রজতারোপণং ভবেৎ ।

তথা স্বকৰ্মদোষাটৌ ব্রহ্মণ্যারোপ্যাতে জগৎ ॥ ৪৭ ॥

তদনন্তর জীবের কর্মানুসারেই সুখভোগ কিংবা যাতনাভোগ হয় অর্থাৎ পুণ্যকর্মের ফলে সুখ এবং পাতকের ফলে দুঃখভোগ হইয়া থাকে। এতদ্ভিন্ন কেবল সুখভোগ অথবা দুঃখভোগ হওয়া অসম্ভব ॥ ৪৪ ॥

বস্তুতঃ আত্মা সেই সুখপ্রদ বা দুঃখজনক বস্তু হইতে পৃথক নহেন, কারণ, আত্মা ভিন্ন জগতে কিছুই নাই ॥ ৪৫ ॥

যথাকালে জীববর্গের উপভোগের নিমিত্ত যে নানা দ্রব্যের উৎপত্তি হয়, তৎসমুদায়ই একমাত্র মায়োপহৃত চৈতন্য হইতেই সমুদ্ভূত ॥ ৪৬ ॥

যেদ্রুপ ভ্রান্তিদোষনিবন্ধন শুদ্ধিতে রজতের আরোপ হয়, তদ্রুপ স্বকৃত কর্মরূপ দোষনিবন্ধনই ব্রহ্মে জগতের আরোপ হইতেছে ॥ ৪৭ ॥

কোন বর্ণময় পদার্থ রাখিলে উহাতে যেমন তাহার প্রতিবিম্ব পড়িয়া তাহাকে ঐ বর্ণময় দেখায়, তদ্রূপ পাপ-পুণ্য প্রভৃতি নিকটস্থ হওয়ায় তাহার উপর পাপ-পুণ্যের ছায়া পতিত হইয়া আত্মাকে কলুষিত বলিয়া মনে হয়। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে আত্মাতে পাপ-পুণ্য স্পৃষ্ট হয় না। মনের পাশে আত্মা উপরত হন মাত্র। সেইজন্য পুণ্য উপরত চৈতন্যকে পুণ্যোপবৃত্ত চৈতন্য নামে অভিহিত করা হইয়া থাকে। এই প্রকারে যে চৈতন্য পাশে উপবৃত্ত, তাহাকে পাপোপবৃত্ত চৈতন্য নামে আখ্যাত করা হয়।

## জীবের মোক্ষসাধন

সবাসনাভ্রমোৎপন্নোন্মূলনাতিসমর্থনম্ ।

উৎপন্নকেদীদৃশং স্ত্রাং জ্ঞানং মোক্ষপ্রসাধনম্ ॥ ৪৮ ॥

সাক্ষাদ্বিশেষদৃষ্টিস্ত সাক্ষাৎকারিণি বিলম্বে ।

কারণং নাগ্ৰথা যুক্ত্যা সত্যং সত্যং ময়োদিতম্ ॥ ৪৯ ॥

সাক্ষাৎকারভ্রমং সাক্ষাৎ সাক্ষাৎকারিণি নাশয়েৎ ।

স হি নাস্তীতি সংসারে ভ্রমো নৈব নিবর্ত্ততে ॥ ৫০ ॥

এই জগৎ পূর্ববাসনা ও ভ্রান্তি দ্বারাই উৎপন্ন। এই জগতের উন্মূলনে সম্পূর্ণ সমর্থ জ্ঞান জন্মিলে তাহাই মুক্তির সাধক হইয়া থাকে ॥ ৪৮ ॥

যিনি ষট পট প্রভৃতি বিষয় প্রত্যক্ষ করেন, সেই সাক্ষাৎকার-সম্বন্ধে তাঁহার বিশেষদৃষ্টি হইলে তদীয় ভ্রমাস্বক জ্ঞান দূরীভূত হয়। যৎকালে রজ্জুতে সর্পভ্রান্তি হয়, তখন সেই সাক্ষাৎকর্ত্তা বিশেষরূপে দৃষ্টি ও অন্বেষণ করিলে তাদৃশ সর্পভ্রান্তি যেমন কখনই থাকিতে পারে না, তজ্জপ যিনি জগতের ষট পট প্রভৃতি বিষয় প্রত্যক্ষ করিতেছেন, তিনি কিঞ্চিৎ বিশেষ দৃষ্টি দ্বারা অন্বেষণ করিলেই সেই ভ্রমজ্ঞান কখন স্থায়ী হইতে পারে না। আমি সত্যই কহিতেছি, বিশেষদর্শন ব্যতীত যুক্তি দ্বারা কখন এই ভ্রম দূর হইবার নহে ॥ ৪৯ ॥

এই বিশেষদৃষ্টিই প্রত্যক্ষকারীর প্রত্যক্ষকরণ বিষয়ক ভ্রম দূর করিয়া দেয়। ষত দিন এইরূপ ভ্রমজ্ঞান থাকে যে, এই জগৎ সত্য, ইহা ভ্রান্তিমূলক নহে, তত দিন বিশেষদৃষ্টি হয় না, ভ্রান্তিও হইতে পারে না। যৎকালে রজ্জুতে সর্পভ্রান্তি হয়, তৎকালে ইহা স্বার্থই সর্প, দর্শকের একপ ধারণা থাকিলে তাহার বিশেষ-দৃষ্টি বিষয়ে (মনোযোগ সহ পর্যবেক্ষণে) প্রবৃত্তি হয় না, স্বভাৱং সর্পভ্রমও দূর হইতে পারে না ॥ ৫০ ॥



মিত্যাজ্ঞাননিবৃত্তিঃ বিশেষ দর্শনাস্তিবৎ ।

অন্তথা ন নিবৃত্তিঃ স্ত্রীকৃত্তে রজতভ্রমঃ ॥ ৫১ ॥

যাযোৎপত্ততে জ্ঞানং সাক্ষাৎকারং নিরঞ্জে ।

তাৎ সর্বাণি ভূতানি দৃশ্যন্তে বিবিধানি চ ॥ ৫২ ॥

যদা কর্ম্মজ্জিতং মেহং নির্বাণ-সাধনং ভবেৎ ।

তদা শরীরবহনং দক্ষলং শ্রায় চাগ্রথা ॥ ৫৩ ॥

যাদৃশী বাসনা মূলা বর্ত্ততে জীবসজ্জিনী ।

তাদৃশং বহতে জন্তুঃ কৃত্যাকৃত্যবিধৌ ভ্রমম্ ॥ ৫৪ ॥

সংসারসাগরং তর্জুং বদীচ্ছেদ্বোগসাধক : ।

কৃত্বা বর্ণাশ্রমং কন্ম ফলবর্জ্জং সমাচরেৎ ॥ ৫৫ ॥

যাহা হউক, কেবল বিশেষদৃষ্টি দ্বারাই মিত্যাজ্ঞান বিদূরিত হয়, বিশেষ-দৃষ্টি ব্যতীত কোন প্রকারেই সেই মিত্যাজ্ঞানের উপশম হইতে পারে না। যেখানে শুদ্ধিতে রজতভ্রম হয়, তথায় বিশেষদৃষ্টি দ্বারা ( শুদ্ধিজ্ঞান ব্যতীত ) কি রজতভ্রান্তি নষ্ট হইতে পারে ? ৫১ ॥

যাবৎ আগ্নেসাক্ষাৎকার দ্বারা সত্যজ্ঞান না জন্মে, ততদিন ভ্রম নিবন্ধন বহুবিধ ভূতসকল দৃশ্যমান থাকে ॥ ৫২ ॥

জীবের এই কর্ম্মোপাজ্জিত শরীর যখন মোক্ষের সাধন হয়, তখনই বলা যায় যে, এই শরীর বহন করা সার্থক। আরও, এই শরীর মোক্ষের উপযুক্ত না হইলে তাহা বহন করা বিফল ॥ ৫৩ ॥

প্রাণীর সদাসজ্জিনী মূলবাসনা যেমন থাকে, জীবও উচিতাহুচিত বিষয়ে সেইরূপ ভ্রান্তি ধারণ করে ॥ ৫৪ ॥

কল কথা, যোগসাধক মহাত্মা যদি ভবসাগর পার হইতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে তাহার উচিত এই যে, তিনি নিজবর্ণাশ্রমোচিত যে কোন কার্যের অনুষ্ঠান করিবেন, তাহার ফলেচ্ছা করিবেন না ॥ ৫৫ ॥

বিষয়াসক্তপুরুষা বিষয়েষু স্থখেপ্সবঃ ।

বচোভিকল্পনির্কাণাদৰ্ত্তস্তে পাপকৰ্ম্মণি ॥ ৫৬ ॥

আত্মানমাত্মনা পশুন্ন কিঞ্চিদিহ পশুতি ।

তদা কৰ্ম্মপরিত্যাগে ন দোষোহস্তি যতঃ মম ॥ ৫৭ ॥

কামান্দ্রয়ো বিলীয়ন্তে জ্ঞানাদেব ন চাত্মনা ।

অভাবে সৰ্ব্বতত্ত্বানাং সমং তত্ত্বং প্রকাশতে ॥ ৫৮ ॥

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগপ্রকথনে তত্ত্বজ্ঞানোপদেশো নাম

দ্বিতীয়ঃ পটলঃ ॥ ২ ॥

যে সকল পুরুষ ধনমোহিত ও বৈষয়িক স্থখে সম্পূর্ণ ইচ্ছুক, তাঁহার কলেছা পূর্বক ফলশ্রুতি কর্তৃক কল্পমুক্তি হইয়া অর্থাৎ মুক্তিপথ হইতে চ্যুত হইয়া পাপযুক্ত বর্ষেই রত থাকেন ॥ ৫৬ ॥

যে সাধক আপনি আপনাকে দর্শন করেন, তিনি পৃথিবীর কোন বস্তুই সত্য বলিয়া প্রত্যক্ষ করেন না। আমার মতে এই প্রকার অবস্থাতে কাষাত্যাগ করিলে কোন হানি নাই ॥ ৫৭ ॥ \*

জ্ঞানের উন্মেষ হইলেই কামক্রোধাদি সকল বৃত্তি নষ্ট হয়; তন্নিম্ন কোন প্রকারেই তাহা হইতে পারে না। ফল কথা, যে সময়ে সকল তত্ত্বের অভাব হয়, তখনই আত্মতত্ত্ব প্রকাশিত হইয়া থাকে ॥ ৫৮ ॥

ইতি তত্ত্বজ্ঞানোপদেশনামক দ্বিতীয় পটল সমাপ্ত ।

\* তাৎপৰ্য্য এই যে, যিনি ঘটপটাদি সকল পদার্থে অস্তিত্ব দর্শন করিতেছেন অর্থাৎ ঐহার বিধাজ্ঞান নষ্ট হয় নাই, তাঁহার পক্ষে কাষাত্যাগ করা মহাপাপপক্ষে মগ্ন হইবার সোপান। এ প্রকার ব্যক্তির কর্তব্য এই যে, যত দিন অবৈতবুদ্ধি না হয়, তাবৎ ফলাকাঙ্ক্ষা ত্যাগ করতঃ যথোচিত ধর্ম্মকাণ্ডের অনুষ্ঠান করেন !

## তৃতীয়-পটলঃ

### প্রাণাদি দশবায়ুর সংস্থান

প্রাণের স্থান

হস্তস্তি পঙ্কজং দিব্যং দিব্যালিঙ্গেন ভূষিতম্ ।

কাদিষ্ঠাস্তকরোপেতং দ্বাদশারং সুশোভিতম্ ॥ ১ ॥

প্রাণো বসতি তত্রৈব বাসনাভিরলঙ্কৃতঃ ।

অনাদিকর্ম্মসংশ্লিষ্টঃ প্রাপ্যাহকারসংযুতঃ ॥ ২ ॥

বৃত্তিভেদে প্রাণের নামভেদ

প্রাণস্ত বৃত্তিভেদেন নামানি বিবিধানি চ ।

বর্ত্তন্তে তানি সর্বাণি কথিতুং নৈব শক্যতে ॥ ৩ ॥

প্রাণোহপানঃ সমানশ্চোদানো ব্যানশ্চ পঙ্কজঃ ।

নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কৃকরো দেবদন্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৪ ॥

প্রাণিসমূহের হৃদয়-মধ্যে দিব্যালিঙ্গ-সমলঙ্কৃত একটি মনোহর সুন্দর দ্বাদশদল পদ্ম আছে, ইহার প্রত্যেক পত্রের ক অবধি ঠ পর্য্যন্ত দ্বাদশ অক্ষরের এক একটি বর্ণ সুশোভিত রহিয়াছে ॥ ১ ॥

ঐ দ্বাদশদল কমলমধ্যে অনাদি কর্ম্ম-পরম্পরায় সংশ্লিষ্ট, পূর্বপূর্ব-বাসনালঙ্কৃত আত্মাভিমানী প্রাণবায়ু অবস্থিতি করিতেছেন ॥ ২ ॥

ক্রিয়াভেদে এই প্রাণবায়ু নানাপ্রকার নামে অভিহিত হয় । এ স্থলে সেই সকল নাম বলা সম্ভব হইতে পারে না ॥ ৩ ॥

পরন্তু তাহার মধ্যে প্রাণ, অপান, সমান উদান ও ব্যান, এই পাঁচটি এবং নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদন্ত ও ধনঞ্জয় এই পাঁচটি, মোট এই দশটি প্রাণবায়ুই শ্রেষ্ঠ ॥ ৪ ॥

দশ ভাষানি মুখ্যানি ময়োক্তানীহ শাস্ত্রকে ।  
 কুর্ক্বেতি তেহুত্র কার্য্যাণি প্রেরিতানি স্বকর্ম্মভিঃ ॥ ৫ ॥  
 প্রাণাপানাদি বায়ুর সংস্থান ও ক্রিয়া  
 অজ্ঞাপি বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ স্যাদ্দিশতঃ পুনঃ ।  
 তজ্ঞাপি শ্রেষ্ঠকর্ত্তারৌ প্রাণানৌ ময়োদিতৌ ॥ ৬ ॥  
 যদি প্রাণে শুদেহপানং সামানো নাভিমণ্ডলে ।  
 উদানঃ কৰ্ঠদেশস্থো ব্যানং সৰ্ব্বশরীরগঃ ॥ ৭ ॥  
 নাগাদিবায়বঃ পঞ্চ কুর্ক্বেতি তে চ বিগ্রহে ।  
 উদগারোন্নীলনং ক্ষুত্ৰ্চ্ছ জ্জ্ঞা হিক্কা চ পঞ্চ বৈ ॥ ৮ ॥  
 অনেক বিধিনা যো বৈ ব্রহ্মাণ্ডং বেত্তি বিগ্রহম্ ।  
 সৰ্ব্বপাপবিনশ্চুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ৯ ॥

মংকথিত এই দশ প্রাণবায়ু স্বীয় স্বীয় কার্য্য দ্বারা পরিচালিত হইয়া শারীরিক কার্য্য সকল সম্পাদন করিতেছে ॥ ৫ ॥

এই দশ বায়ুর মধ্যে আবার প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান, এই পাঁচটি বায়ুই প্রধান । এই পঞ্চবায়ুর মধ্যেও আবার মংকথিত প্রাণ ও অপান এই বায়ুদ্বয়ই প্রধানতম ; কেন না, এই দুইটিই শরীরের শ্রেষ্ঠকাণ্ডা সকল সম্পাদন করিয়া থাকে ॥ ৬ ॥

ছদয়ে প্রাণ, শুদেদেশে অপান, নাভিমণ্ডলে সমান, কৰ্ঠে উদান এবং সৰ্ব্বদেহে ব্যান লক্ষ্যিত হইয়া স্বীয় স্বীয় কর্ম্ম নিস্পাদন করিতেছে ॥ ৭ ॥

নাগ প্রভৃতি দেহস্থ পঞ্চবায়ুর মধ্যে নাগের কর্ম্ম উদগার, কুর্ম্মের উন্নীলন (প্রসারণ ও সঙ্কোচ), কুকরের ক্ষুধা ও তৃষ্ণা, দেবদন্তের জ্ঞান এবং ধনঞ্জয়ের কর্ম্ম হিক্কা ॥ ৮ ॥

যে মনুষ্য এই প্রক্রিয়া-অনুযায়ী এই দেহরূপ ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড বিদিত হইতে পায়েন, তিনি সমস্ত পাপ হইতে মুক্ত হইয়া শ্রেষ্ঠগতি লাভ করিয়া থাকেন ॥ ৯ ॥

গুরুকর্ণের আবশ্যিকতা

অন্যো কথয়িত্বামি কিংপ্রং যোগস্ত নির্যয়ে ।  
 বজ্রজাঘা নাবদীদন্তি যোগিনো যোগসাধনে ॥ ১০ ॥  
 ভবেদীর্ঘাবতী বিভা গুরুবক্তৃসমুদ্ভবা ।  
 অস্তথা ফলহীনা স্তায়িকীর্ধ্যা চাতিহুঃখদা ॥ ১১ ॥  
 গুরুং সন্তোষ্য যত্নেন যো বৈ বিজ্ঞামুপাসতে ।  
 অবিলম্বেন বিভায়াস্তথাঃ ফলমবাগ্নুয়াৎ ॥ ১২ ॥  
 গুরুঃ পিতা গুরুমাতা গুরুর্দেবো ন সংশয়ঃ ।  
 কৰ্ম্মণা মনসা বাচা তস্মাৎ শিঠৈঃ প্রসেবাতে ॥ ১৩ ॥  
 গুরুপ্রসাদতঃ সৰ্ব্বং লভাতে শুভমায়নঃ ।  
 তস্মাৎ সেব্যো গুরুনিত্যমগ্ৰথা ন শুভং ভবেৎ ॥ ১৪ ॥

সম্প্রতি কি প্রকারে শীঘ্র যোগসিদ্ধি লাভ হয়' তাহা কহিতেছি ।  
 ইহা জ্ঞাত হইলে সাধকরা যোগসাধন-বিষয়ে দুঃখ প্রাপ্ত হন না ॥ ১০ ॥  
 এই যোগবিজ্ঞা গুরুর নিকট হইতে লাভ করিলে বাঁধাবতী হয়,  
 গুরুপদেশ ভিন্ন যোগসাধনে নিযুক্ত হইলে তাহা নিকীষা ও কষ্টদায়ক  
 হইয়া থাকে ; কাজে কাজেই তাহাতে কোন ফলই হয় না ॥ ১১ ॥  
 যিনি যত্নের সহিত গুরুকে সন্তুষ্ট করতঃ তাঁহার উপদেশ-অনুযায়ী  
 যোগসাধন করেন, তিনি শীঘ্র সেই সাধনার ফল লাভ করেন ॥ ১২ ॥  
 গুরুই জনক, গুরুই মাতা এবং গুরুই দেবতা সদৃশ । এই  
 কারণেই যোগিগণ কায়মনোবাক্যে সম্পূর্ণরূপে গুরুর সেবা করিয়া  
 থাকেন ॥ ১৩ ॥  
 গুরু যদি সন্তুষ্ট হন, তাহা হইলেই সমস্ত শুভফল প্রাপ্ত হইতে পারা  
 যায় ; হৃদবাৎ সর্বদাই গুরুসেবা করা উচিত । গুরুসেবা ব্যতীত কখনই  
 কাম্যফল লাভ করা যায় না ॥ ১৪ ॥

প্রদক্ষিণত্রয়ং কৃত্বা স্পৃষ্টা সর্বোদ্যোগিনা ।

প্রদক্ষিণং নমস্কৃত্য গুরোঃ পাদসরোরুহম ॥ ১৫ ॥

যোগসিদ্ধার্থ অবলম্বনীয় নিয়ম

শ্রদ্ধয়াত্মবতাং পুংসাং সিদ্ধির্ভবতি নিশ্চিতা ।

অস্ত্রেষাঞ্চ ন সিদ্ধিং স্রাস্ত্রাদ্যত্বেন সাধয়েৎ ॥ ১৬ ॥

ন ভবেৎ সঙ্গযুক্তানাং তথাবিশ্বাসিনামপি ।

গুরুপূজাবিহীনানাং তথা চ বহুসঙ্গিনাম্ ॥ ১৭ ॥

মিথ্যাবাদপরতানাম্ তথা নিষ্ঠুবভাষিণাম্ ।

গুরুসন্তোষহীনানাং ন সিদ্ধিঃ স্রাস্ত্রং কদাচন ॥ ১৮ ॥

ফলিগ্ৰাহীতি বিশ্বাসঃ সিদ্ধেঃ প্রথমলক্ষণম্ ।

দ্বিতীয়ঃ শ্রদ্ধয়া যুক্তং তৃতীয়ং গুরুপূজনম্ ॥ ১৯ ॥

পর্যাপ্তর শ্রেষ্ঠ দেবতাসদৃশ গুরুর নিকটে গমন পূর্বক প্রথমে ব্যগ্রত্বে প্রদক্ষিণ করতঃ দক্ষিণহস্ত দ্বারা তাঁহার চরণকমল স্পর্শ করিবে । পরে পুনর্বার প্রদক্ষিণ করিয়া গুরুর চরণে সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করিতে হইবে ॥ ১৫ ॥

আত্মজ্ঞানযুক্ত জিতেন্দ্রিয় মাহাত্ম্যগণের মধ্যে যিনি বিশেষ ভক্তিমান, তিনি নিশ্চয়ই যোগসিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন ; অল্প কেহ কোন প্রকারে সিদ্ধিলাভে সমর্থ হয় না, অতএব সচেষ্ট ও ভক্তিয়ুক্ত হইয়া যোগসাধন করা উচিত ॥ ১৬ ॥

যিনি বিষয়ে সংসক্ত, যিনি অবিশ্বাসী, যিনি গুরুপূজা-শূন্য, যিনি অবিরত বহুজনের সঙ্গে সহবাস করেন, যিনি অনৃতবাক্যে ও মিথ্যা ব্যবহারে নিরত, যিনি নির্দয়বাক্য করেন অথবা যিনি গুরুকে সম্বোধন করেন, কোনরূপেই তাঁহার যোগসিদ্ধি হয় না ॥ ১৭—১৮ ॥

নিশ্চয়ই সিদ্ধি হইবে, এরূপ জ্ঞান থাকিলে নিশ্চয়ই সিদ্ধি হয় ; সুতরাং বিশ্বাসই প্রথম কারণ । এইরূপ সিদ্ধির দ্বিতীয় কারণ শ্রদ্ধা, তৃতীয় কারণ গুরুপূজা ॥ ১৯ ॥

চতুর্থং সমতাভাবং পঞ্চমেষ্ট্রীয়নিগ্রহম্ ।  
 ষষ্ঠঞ্চ প্রমিতাহারং সপ্তমং নৈব বিদ্যতে ॥ ২০ ॥  
 ষোণোপদেশং সংপ্রাপ্য লব্ধ্বা ষোগবিদং গুরুম্ ।  
 গুরুপদিষ্টবিধিনা দিয়া নিশ্চিতা সাধয়েৎ ॥ ২১ ॥  
 সুশোভনে মঠে ষোগী পদ্মাসনসমস্থিতঃ ।  
 আসনোপরি সংবিশ্ত পবনাত্যাসনমাচরেৎ ॥ ২২ ॥  
 সমকায়ঃ প্রাঞ্জলিচ্চ প্রণম্য চ গুরুন্ সুধীঃ ।  
 দক্ষে বামে চ বিয়েশক্ষেত্রপালান্বিকাং পুনঃ ॥ ২৩ ॥  
 ততশ্চ দক্ষাজুষ্ঠেন নিকট্য পিঙ্গলাং সুধীঃ ।  
 ইডয়া পুরয়েষায়ুং ষথশক্ত্যা তু কুস্তয়েৎ ॥ ২৪ ॥

চতুর্থ লক্ষণ সমভাব ( সর্বত্র সমদর্শন ), পঞ্চম লক্ষণ জিতেন্দ্রিয়তা, ষষ্ঠ লক্ষণ পরিমিত ভোজন । এই ছয়টি লক্ষণ ব্যতীত ষোগসিদ্ধির সপ্তম লক্ষণ আর কিছুই নাই ॥ ২০ ॥

সাধক প্রথমতঃ ষোগবেত্তা গুরুর লকাশে গমন পূর্বক ষোগের উপদেশ গ্রহণ করিবে ; পরে তাহাতে সুদৃঢ় বিশ্বাসরক্ষা পূর্বক গুরুপদিষ্ট প্রক্রিয়া অনুযায়ী ষোগব্যাপারে নিযুক্ত হইবে ॥ ২১ ॥

ষোগাভ্যাস-সময়ে সাধক প্রথমতঃ সুলক্ষণাক্রান্ত সুশোভন মন্দিরে ষথাকথিত আসনোপরি পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া বায়ুসাধন অভ্যাস করিবে ॥ ২২ ॥

এই প্রকারে উপবেশন পূর্বক ঋজুকায় হইয়া অর্থাৎ শরীর সরলভাবে রাখিয়া করযোড়ে বামকর্ণে গুরুচতুর্ভুজকে, \* দক্ষিণকর্ণে হের্ষ ও ক্ষেত্রপালকে এবং ( কপালে ) ভগবতীকে ( ইষ্টদেবতাকে ) প্রণাম করিবে ॥ ২৩ ॥

তৎপরে সাধক দক্ষিণ অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা পিঙ্গলা অর্থাৎ দক্ষিণনাসিকা

\* গুরু, পরমগুরু, পরাপরগুরু ও পরমেষ্ট্রিগুরু ।

ততস্ত্যক্তা পিঙ্গলয়া শঠৈর্যেব ন বেগতঃ ।

পুনঃ পিঙ্গলয়াপূৰ্ণা যথাশক্ত্যা তু কুস্তয়েৎ ॥ ২৫ ॥

ইত্থয়া রেচয়েদ্বায়ুং ন বেগেন শঠৈঃ শঠৈঃ ।

এবং যোগবিধানেন কুর্যাদ্বিংশতিকুস্তকান্ ॥ ২৬ ॥

দৰ্শনদ্ব্যবিনিস্কৃতঃ প্রত্যাহং বিগতালসঃ ।

প্রাতঃকালে চ মধ্যাহ্নে সূর্যাস্তে চার্দ্ধরাত্রকে ।

কুর্যাদেবং চতুর্বারং কালেষ্বেতেষু কুস্তকান্ ॥ ২৭ ॥

যৌথপূর্বক ইচ্ছা অর্থাৎ বামনাসিকা দ্বারা শীঘ্র শীঘ্র বায়ু আকর্ষণ করতঃ  
কঠোর পূর্ণ করিয়া ( গুরু উপদেশমতে ছই নাসিকা অরোধ সহকারে )  
যে পর্য্যন্ত শক্তি হয় কুস্তক করিবে ॥ ২৪ ॥

পরে ( অনামিকা ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলি দ্বারা বামনাসিকা বন্ধ রাখিয়াই )  
পিঙ্গলা অর্থাৎ দক্ষিণনাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ঐ বায়ু ত্যাগ করিতে  
হইবে । পরে এই প্রক্রিয়ায় পুনর্বার ঐ পিঙ্গলা কর্তৃক বায়ু টানিয়া  
সাধ্যমত কুস্তক করিবে ॥ ২৫ ॥

তৎপরে বামনাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ঐ বায়ু ত্যাগ করিতে হইবে ,  
কোনরূপে বেগে বায়ু ত্যাগ করিবে না । এই প্রকারে যোগবিধানানুসারে  
( একাসনে একাদিক্রমে অহলোমবিলোমে ) বিংশতিসংখ্যক কুস্তক করিতে  
হইবে ॥ ২৬ ॥ \*

প্রতিদিন আলগুশূত্র ও শীত-গ্রীষ্ম প্রভৃতি বন্দনহিষ্ণু হইয়া  
প্রাতঃকালে একবার, বিপ্রহরে একবার, সন্ধ্যায় একবার ও  
অর্দ্ধরাত্রি সময়ে একবার, এই চারিবার এইরূপ বিংশতি কুস্তক  
করিবে ॥ ২৭ ॥

\* ইহা নির্বাক প্রাণায়াম । সজীব প্রাণায়ামের কথা পরে বলা  
হইতেছে ।



ইঞ্চং মাসত্রয়ং কুর্ধ্যাদনালত্রং দিনে দিনে ।

ততো নাড়ী বিশুদ্ধঃ শ্রাদ্ধবিলম্বেন নিশ্চিতম ॥ ২৮ ॥

আলম্ভশূন্য হইয়া তিন মাস পূর্ণান্ত্র প্রতিদিন এই প্রকার  
প্রাণায়াম ৭ করিলে শীঘ্রই নাড়ীশুদ্ধি হয় সম্ভব নাই ॥ ২৮ ॥

৭ এই স্থলে সজীব প্রাণায়াম লক্ষণে সংক্ষেপে কিছু লিখিত হইল ।  
দ্বিবারাত্রির মধ্যে চারিবার প্রাণায়াম করিবার বিধি—যথা প্রাতঃ,  
মধ্যাহ্ন, সায়াহ্ন এ অর্দ্ধরাত্রি । প্রত্যেক বারই দশবার প্রাণায়াম করিবার  
বিধি । প্রাতঃকালে ব্রহ্মগ্রহস্থিতে, মধ্যাহ্নে বিষ্ণুগ্রহস্থিতে, সায়াহ্নে রুদ্রগ্রহস্থিতে  
এবং রাত্রিকালে সহস্রারে চিত্ত নিবেশ করতঃ কুণ্ডকের সহিত ধ্যান করা  
কর্তব্য । কেহ কেহ এই ধ্যানকে সঙ্খ্যা বলিয়া নির্দেশ করেন । ব্রহ্মগ্রহি—  
নাভি ; নাভিদেশেই রজোগুণময় ব্রহ্মার ধ্যান । ইহাই প্রথম প্রাণায়াম ।  
বিষ্ণুগ্রহি—হৃদয় , হৃদয়ে সত্ত্বগুণময় বিষ্ণুর ধ্যান । ইহা দ্বিতীয় প্রাণায়াম ।  
রুদ্রগ্রহি—ললাট । ললাটে তমোগুণময় রুদ্রের ধ্যান । ইহাই তৃতীয়  
প্রাণায়াম ; আর সহস্রারে যে প্রাণায়াম—তাহাই চতুর্থ প্রাণায়াম ।

প্রাণায়াম উত্তম, মধ্যম ও অধমভেদে তিন প্রকার । উত্তম  
প্রাণায়ামে প্রাণবায়ু ব্রহ্মরজ্জ প্রাপ্ত হইয়া থাকে । মধ্যম প্রাণায়ামে দেহে  
ঘর্ম দেখা দেয় এবং অধম প্রাণায়ামে শরীর কম্পাশ্রিত হয় । প্রাণায়ামের  
সময় যদি সাধকের দেহে ঘর্ম দেখা দেয়, তাহা হইলে তৈলমর্দনের দ্বারা  
অকর্মর্দন করিলে দেহ লঘু ও স্বদৃঢ় হইয়া থাকে এবং সকল প্রকার জড়তা  
মূরিভূত হয় । প্রাণায়াম প্রথম আরম্ভসময়ে দুগ্ধ ও ঘৃতসমবর্তিত অন্নই  
আহার করা বিধি । প্রাণায়ামে কুণ্ডক সিদ্ধ হইলে ঐ নিয়ম পালনের  
আবশ্যকতা নাই ।

প্রথম অবস্থায় অত্যধিক প্রাণায়াম করা অসুচিত । হিংস্র পশুকে যেমন  
ক্রমে ক্রমে বশে আনয়ন করিতে হয়, তদ্রূপ প্রাণায়ামও ক্রমে ক্রমে অভ্যাস  
করা উচিত । এককালে অধিক প্রাণায়াম করিলে প্রাণসংশয় হইতে পারে ।  
নিয়মপূর্বক যদি প্রাণায়াম করা না হয়, তাহা হইলে শিঃ:পীড়া, হিকা,  
কর্ণরোগ, শ্বাস, কাস, চন্দঃপীড়া প্রভৃতি হইতে পারে, এমন কি মৃত্যু হওয়াও  
আশঙ্ক্য নহে । নিয়মানুসারে প্রাণায়ামকারী যোগীই সিদ্ধিলাভ করিয়া  
থাকেন ।

যদা তু নাড়ীতুচ্ছিঃ ত্রাদ্ব্যোগিনস্তত্ত্ববর্শিনঃ ।

তদা বিধ্বস্তদোষস্ত ভবেদ্বারস্তকুস্তকঃ ॥ ২০ ॥

চ্ছিনি যোগিনো দেহে দৃশ্যন্তে নাড়ীতুচ্ছিতঃ ।

কথ্যন্তে তু সমস্তান্তধানি সংক্ষেপতো ময়া ॥ ৩০ ॥

সমকায়ঃ স্বেদস্তি স্বেদান্তিঃ স্বরসাধকঃ ।

প্রোটবহ্নিঃ স্তভোগী চ স্বধী সর্বান্নস্বন্দরঃ ॥ ৩১ ॥

যে সময় তত্ত্বদর্শী যোগীর নাড়ীতুচ্ছি হয়, সেই সময় তাঁহার দৈহিক  
দোষসমূহ ধ্বংস হইয়া থাকে । ইহাকেই আরম্ভাবস্থা বলা যায় ॥ ২০ ॥

এই প্রকারে নাড়ীতুচ্ছি হইলে যোগীর শরীরে যে চিহ্ন লক্ষিত হয়,  
তাহা সংক্ষেপে কহিতেছি ॥ ৩০ ॥

এই আরম্ভাবস্থায় যোগী সমকায়, স্বেদস্তবীর, স্বন্দর লালণ্য-ম্পন্ন  
ও স্বরসাধনে সমর্থ হন অর্থাৎ এই সময়ে সাধকের শরীরের সমস্ত

প্রাণায়ামেট নিয়ম এই :—প্রথমে দক্ষিণ অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসিকা  
রোধ করতঃ ১৬ বার মস্ত্র জপ করিতে করিতে নাসিকা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ  
করিবে । তাহার পর গুরু নির্দেশানুসারে উভয় নাসিকাই রোধ করতঃ  
৬৪ বার জপ করিবে । তৎপরে অনাসিকা ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলী দ্বারা বাম-  
নাসিকা রোধ করিয়া ৩২ বার জপ করিতে করিতে ধীরে ধীরে দক্ষিণ  
নাসিকার দ্বারা বায়ু ত্যাগ করিতে হইবে । তিনবার এই প্রকারেই জপ  
করিবার বিধি । অম্ললোম ও বিলোম ক্রমেই প্রাণায়াম করাই নিয়ম ।  
মোট কথা—অম্ললোমে বাম নাসিকায় পূরক, পরে দক্ষিণ নাসিকায় রেচক,  
বিলোমে দক্ষিণ নাসিকায় পূরক, বাম নাসিকায় রেচক ; আবার  
অম্ললোমে বাম নাসিকায় পূরক, দক্ষিণ নাসিকায় রেচক ইহাই বুঝিতে  
হইবে । প্রকৃতপক্ষে প্রত্যেক প্রাণায়ামে ৩টি প্রাণায়াম নিহিত । অর্থাৎ  
শরীর হইতে নির্গত বায়ুর নাম প্রাণ ; যে বায়ু দেহান্তরে প্রবেশ করে,  
তাহার নাম অপান ।

এই হেতু পূরক দ্বারা প্রাণবায়ুর পরাভূত প্রাণসংঘমই প্রথম প্রাণায়াম ।  
রেচক দ্বারা অপানের পরাভবের নাম তৃতীয় প্রাণায়াম এবং কুস্তক দ্বারা  
একই সময়ে প্রাণ ও অপানকে সংযত করাই দ্বিতীয় প্রাণায়াম ।

সংপূর্ণহৃদয়ো যোগী সর্বোৎসাহবলান্বিতঃ ।

জায়ন্তে যোগিনোহিবশ্রমেতে সর্বকলেবরে ॥ ৩২ ॥

আরম্ভস্ত ঘট্টশৈব তথা পরিচয়স্তদা ।

নিম্পত্তিঃ সর্বযোগেষু যোগাবস্থা ভবন্তি তাঃ ॥ ৩৩ ॥

আরম্ভঃ কথিতোহপ্যভিযুনা বায়ুসিদ্ধয়ে ।

অপরং কথ্যতে পশ্চাৎ সর্বদুঃখোঘনাশকম্ ॥ ৩৪ ॥

অথ বর্জ্যং প্রবক্ষ্যামি যোগবিয়করং পরম্ ।

যেন সংসারদুঃখাক্রিঃ তীৰ্ত্বা বাশ্রস্তি যোগিনঃ । ৩৫ ॥

ভাগই যথোপযুক্তরূপে সমান হয়, তাঁহার দেহে স্তম্ভর জ্যোতিঃ হয় ও তাহাতে একপ্রকার সুগন্ধ অনুভূত হইতে থাকে এবং তাঁহার স্বর অতি স্তম্ভর ও স্তম্ভাধিত হয়। এই কালে যোগীর অগ্নি উদ্দীপ্ত হয় এবং তিনি স্তম্ভর ভোগসমর্থ, সর্বাঙ্গস্তম্ভর, স্থায়ী, সম্পূর্ণ-হৃদয়, বলবান্ ও সর্বোৎসাহ-বিশিষ্ট হইয়া থাকেন। এই আরম্ভাবস্থায় বায়ুসাধক যোগীর দেহে নিশ্চয়ই ঐ সমুদায় লক্ষণ লক্ষিত হইবে ॥ ৩১—৩২ ॥

যোগের চারিটি অবস্থা :—আরম্ভাবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা ও নিম্পত্ত্যবস্থা। সকল যোগসাধনেই এই চারিটি অবস্থা ঘটয়া থাকে ॥ ৩৩ ॥

বায়ুসাধন সম্বন্ধে আরম্ভাবস্থা বর্ণিত হইল। ঘটাবস্থা প্রভৃতি অবস্থাভ্রম পশ্চাৎ বর্ণিত হইবে। এই অবস্থাভ্রমে সর্ববিধ দুঃখসমূহই নাশ পায় ॥ ৩৪ ॥

এক্ষণে যাহা যোগের অনিষ্টকর, যাহা ত্যাগ করা যোগীগণের একান্তই উচিত, যাহা ত্যাগ করিয়া যোগসাধন করিলে যোগী সংসাররূপ ক্লেশাগর পার হইতে পাবেন, তাহা বলিতেছি ॥ ৩৫ ॥

অগ্নং কক্ষং তথা তীক্ষ্ণং লবণং সার্ষপং কটুম্ ।  
 বহুলং ভ্রমণং প্রাতঃস্নানং তৈলবিদাহকম্ ॥ ৩৬ ॥  
 স্তেয়ং হিংসাং জনদেষধকাহকারমনার্জকম্ ।  
 উপবাসমসত্যঞ্চ মোহঞ্চ প্রাণিগীড়নম্ ॥ ৩৭ ॥  
 ক্লীসজমগ্নিসেবাঞ্চ বহ্নালাপং প্রিয়াপ্রিয়ম্ ।  
 অতীব ভোজনং যোগী তাজ্জেনেতানি নিশ্চিতম্ ॥ ৩৮ ॥  
 উপায়ঞ্চ প্রবক্ষ্যামি ক্ষিপ্ৰং যোগেশ্ব সিদ্ধয়ে ।  
 গোপনীয়ং সাধকানাং যেন সিদ্ধির্ভবেৎ খলু ॥ ৩৯ ॥  
 স্মৃতং কীরক মিষ্টান্নং তাম্বুলং চূর্ণবজ্জিতম্ ।  
 কর্পূরং নিস্তম্বং মিষ্টং স্মৃষ্টং স্তম্ববস্ত্রকম্ ॥ ৪০ ॥

অগ্নিদ্রব্য, কক্ষদ্রব্য, লবণ, সর্ষপ বা সার্ষপ তৈল এবং কটুদ্রব্য, এই সমস্ত ভোজন করা যোগীদিগের পক্ষে সর্বতোভাবে অকর্তব্য। বহু পথভ্রমণ, প্রাতঃস্নান, তৈল-ব্যবহার, বিদাহী দ্রব্য ব্যবহার, \* এতৎ-সমুদায়ও যোগীর পক্ষে নিষিদ্ধ ॥ ৩৬ ॥

অশ্লের দ্রব্য অপহরণ, হিংসা, দ্বেষ, মত্ততা, ক্রুরতা, উপবাস, মিথ্যাকথা, মিথ্যা-ব্যবহার, মোহ (সংসারে অত্যাশক্তি), জীবহিংসা, ক্লীসহবাস, অগ্নিসেবা, অতিবক্তৃতা, প্রিয় ও অপ্রিয়-বিচার, অতীব ভোজন, এতৎসমুদায় ত্যাগ করা ও সাধনের কর্তব্য ॥ ৩৭—৩৮ ॥

অধুনা কি প্রকারে আশু যোগসিদ্ধি হয়, তাহা কহিতেছি; ইহা সাধকদিগের পক্ষে অত্যন্ত গোপ্য। ইহা দ্বারা নিশ্চই সিদ্ধিলাভ হইয়া পাকে ॥ ৩৯ ॥

স্মৃত, হৃদ্য, মিষ্টান্ন, চূর্ণবজ্জিত তাম্বুল, কর্পূর, নিস্তম্ব দ্রব্য

\* যে আহাৰ্য্য গ্রহণে অগ্ন হইয়া থাকে, এবং বুক জ্বালা করে চিকিৎসা শাস্ত্রমতে তাহাই বিদাহী দ্রব্য।

সিদ্ধাস্তশ্রবণং নিত্যাং বৈরাগ্যগৃহসেবনম্ ।  
 নামসংকীৰ্ত্তনং বিষ্ণোঃ স্তনাদশ্রবণং পরম্ ॥ ৪১ ॥  
 ধৃতিঃ ক্রমা তপঃ শৌচং হ্রীমতিগুরুসেবনম্ ।  
 স্তৈতানি পরং যোগী নিয়মানি সমাচরেৎ ॥ ৪২ ॥  
 অলিলেহকং প্রবিষ্টে চ ভোক্তব্যং যোগিভিঃ সদা ।  
 বায়ো প্রবিষ্টে শশিনে শীয়েতে সাধকোত্তমৈঃ ॥ ৪৩ ॥  
 সঙ্কোভূজ্যেহতিক্ষুধিতে নাভ্যাসঃ ক্রিয়তে বৃধৈঃ ।  
 অভ্যাসকালে প্রথমং কুর্ধ্যাৎ ক্ষীরাজ্যভোজনম্ ॥ ৪৪ ॥

(খোসারহিত মৃদা, চণক প্রভৃতি), মিষ্টদ্রব্য, স্থলকণাক্রান্ত উত্তম মঠ ও সূক্ষ্মবস্ত্র, এতৎসমুদায় ব্যবহার করা যোগীর উচিত ॥ ৪০ ॥

সিদ্ধাস্তবাক্যশ্রবণ, সৰ্বদা নিঃসঙ্কভাবে সংসারে অবস্থান, হরির নাম-সঙ্কীৰ্ত্তন \* শ্রবণমধুর শব্দ শ্রবণ, ধৃতি, ক্রমা, তপস্যা, বাহু ও আভ্যন্তর শৌচ অর্থাৎ বিশুদ্ধভাবে অবস্থান, হ্রী (নীচসংসর্গে বা কুরুক্ষে লজ্জা), মতি (সদগুষ্ঠানে প্রবৃত্তি) এবং গুরুসেবা, এই সমস্ত নিয়ম সৰ্বদা পালন করাও যোগীর অবশ্যকর্তব্য ॥ ৪১—৪২ ॥

যে কালে বায়ু সূর্যো প্রবেশ করিবে অর্থাৎ যে কালে পিঙ্গলা-নাড়ীতে (দক্ষিণনাসিকায়) বায়ু প্রবাহিত হইবে, সেই কালে ভোজন করা যোগীর উচিত ; আর যে কালে বায়ু চন্দ্রনাড়ীতে প্রবেশ করিবে অর্থাৎ যে সময়ে ইড়া-নাড়ীতে (বামনাসিকায়) বায়ু প্রবাহিত হইতে থাকিবে, যোগীরা সেই সময়েই শয়ন করিয়া থাকেন ॥ ৪৩ ॥ †

ভোজন করিবার কিছুক্ষণ পরে এবং অত্যন্ত ক্ষুধার সময়ে

\* হরিনাম সঙ্কীৰ্ত্তন অর্থে স্ব স্ব ইষ্টদেবতাকে বৃত্তিতে হইবে ।

† শ্বাস সম্বন্ধে জ্ঞানলাভ করিতে হইলে মৎসম্পাদিত ‘পবনবিজয়-স্বরোদয়’ পাঠ করা অবশ্য কর্তব্য । উহাতে শ্বাসসম্বন্ধীয় সকল বিষয়ই বিশদরূপে বর্ণিত আছে ।

ততোহভ্যাসে স্থিরীভূতে ন তাদৃঃ নিয়মগ্রহঃ ॥ ৪৫ ॥

অভ্যাসিনা বিভোক্তব্যং শ্লোকং শ্লোকমনেকথা ।

পূর্বোক্তকালে কুষ্ঠাচ্চ কুস্তকান্ প্রতিবাসরে ॥ ৪৬ ॥

ততো যথেষ্টা শক্তিঃ শ্রাদ্ধযোগিনো বায়ুধারণে ।

যথেষ্টং ধারণাধারোঃ কুস্তকঃ সিদ্ধাতি ঋবন্ ॥ ৪৭ ॥

কেবলে কুস্তকে সিদ্ধে কিং ন শ্রাদ্দিহ যোনিঃ ॥ ৪৮ ॥

যোগাভ্যাস করা উচিত নহে। প্রথম যোগাভ্যাসকালে হৃৎ ও ঘ্রুত ভক্ষণ করা কর্তব্য ॥ ৪৫ ॥

পরে যে কালে অভ্যাস দৃঢ়ীভূত হইবে, সে কালে আর সেরূপ নিয়মশালনের প্রয়োজন নাই ॥ ৪৬ ॥

পরন্তু যোগাভ্যাসে নিযুক্ত ব্যক্তির পক্ষে সামান্য সামান্য করিয়া বহুবার ভোজন করা উচিত এবং এই প্রথম অভ্যাস-সময়ে প্রতিদিন ষথানিয়মে ষথাসময়ে কুস্তক করা অবশ্য কর্তব্য ॥ ৪৬ ॥

এইরূপ করিলে যোগীর বায়ুধারণ করিবার শক্তি উৎপন্ন হয়, তখন কেবল-কুস্তক-সিদ্ধি হয়, সন্দেহ নাই ॥ ৪৭ ॥

কেবল-কুস্তক সিদ্ধ হইলে যোগীর পক্ষে কোন কার্য অসিদ্ধ থাকে ॥ ৪৮ ॥ \*

\* কেবলকুস্তক সম্বন্ধে বাস্তবদ্যাসংহিতায় বিবৃত আছে, যথা,—

“রেচকং পূরকং ত্যাপ্তা স্তব্ধং বায়ুধারণম্ ।

প্রাণায়ামোহয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুস্তকঃ ।

যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ শ্রাৎ তাবৎ সহিতমভ্যাসেৎ ॥

কেবলে কুস্তকে সিদ্ধে রেচপূরকবজ্জিতে ।

ন তস্মা দুর্লভং কিঞ্চিৎ ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে ॥

রেচক ও পূরক ত্যাপ পূর্বক অবহেলে যে বায়ুধারণ, তাহাকে কেবলকুস্তক প্রাণায়াম কহে। যতক্ষণ কেবলকুস্তকসিদ্ধি না হয়, তাবৎ সহিতকুস্তক অর্থাৎ পূরকরেচকসহকৃত কুস্তক শিক্ষা করিবে। রেচক পূরকরহিত কেবলকুস্তক সিদ্ধ হইলে ত্রিলোকে কিছুই হুপ্রাপ্য থাকেনা।

বায়ুসিদ্ধির ক্রম

শ্বেদঃ সংজায়তে দেহে যোগিনঃ প্রথমোচ্চ্যমে ।  
 যদা সংজায়তে শ্বেদো মর্দনং কারয়েৎ সূখীঃ ।  
 অশ্রু বা বিগ্ৰহে ধাতুনষ্টো ভবতি যোগিনঃ ॥ ৪২ ॥  
 দ্বিতীয়ে হি ভবেৎ কম্পো দার্দ্র্যরো মধ্যমে মতঃ ।  
 ততোহধিকতরাভ্যাসাদ্ গগনেচরসাধকঃ ॥ ৫০ ॥

এই প্রাণায়াম-সাধনকালে যোগনিষ্ঠ যোগীর দেহে অগ্রে প্রথমতঃ শ্বেদ নিষ্কাশ্য হইতে থাকে । পরন্তু যৎকালে ঐ শ্বেদবাধি নিঃসৃত হইবে, তখন বুদ্ধিমান যোগী স্বীয় শরীরেই উহা মর্দন করিবেন । একপ না করিলে যোগীর শরীরের ধাতু ক্ষয়প্রাপ্ত হইবে, সম্ভেদ নাই ॥ ৪২ ॥

এইরূপে কিয়দিন সাধন করিলে যোগীর শরীরে অগ্রে কম্পন, পরে

ইহার প্রসাদে সাধক অক্ৰমে আকাশেও গমন করিতে সমর্থ হন ।

যোগতারাবলীতে ব্যক্ত আছে, যথা,—

সহস্রশঃ সন্তি হঠেষু কুস্তাঃ সস্তাবাতে কেবলকুস্ত এব ।

\* \* \* \* \*

কুস্তোক্তমে যত তু রেচপুটৈঃ প্রাণশ্চ ন প্রাকৃতবৈকৃতার্থৈঃ ।  
 নিরঙ্কুশানাং স্বসনোদগমানাং নিরোধনৈঃ কেবলকুস্তকাঠৈঃ ।  
 উদেতিঃ সর্কোদ্ভিয়বৃত্তিশৃঙ্খো মরুজয়ঃ কাপি মহামতীনাং ।

অর্থাৎ হঠযোগের মধ্যে অসংখ্য প্রকার কুস্তক বিবৃত হইয়াছে, কিন্তু তন্মধ্যে কেবলকুস্তকই সর্বশ্রেষ্ঠ । এই সর্বপ্রধান কুস্তকে প্রাণের প্রাকৃত অবস্থা-স্বরূপ রেচক ও বৈকৃত-অবস্থাস্বরূপ পুরক কিছুমাত্র বিচ্ছিন্ন থাকে না । শ্বাস-প্রশ্বাস প্রকৃতই নিরঙ্কুশ অর্থাৎ অনিবাধ্য ; পরন্তু কেবলকুস্তক দ্বারা এই শ্বাস-প্রশ্বাসের বোধ করিলে সুবুদ্ধি যোগী-দিগের প্রাণবায়ু পরমপদে বিলীন হয়, তখন যোগীর কোন ইন্দ্রিয়ের কোন বৃত্তিই বিচ্ছিন্ন থাকে না ।

যোগী পদ্মাসনস্থোহপি ভুবয়ুঃস্বজা বর্ততে ।  
 বায়ুসিদ্ধিস্তদা জ্ঞেয়া সংসারধ্বাস্তনাশিনী ॥ ৫১ ॥  
 তাবৎকালং প্রকুর্কীত যোগাস্তন্যনয়মগ্রহম্ ॥ ৫২ ॥  
 অল্পনিদ্রা পৃথীষঞ্চ স্তোকংমুত্রঞ্চ জায়তে ।  
 অযোগিহমদীনত্ৰং যোগিনস্তদ্বদর্শনম্ ॥ ৫৩ ॥  
 স্বেদো লালা কৃমিষ্ঠৈব সর্কথৈব ন জায়তে ।  
 কফপিত্তানিললৈচৈব সাধকস্ত কলেবরে ॥ ৫৪ ॥  
 তস্মিন কালে সাধকস্ত ভোজ্যেযনিয়মগ্রহঃ ।  
 অত্যল্পং বহুধা ভুক্ত্বা যোগী ন ব্যাথতে হি সঃ ॥ ৫৫ ॥

আরও কিছুদিন সাধন করিলে যোগীর দার্দ্ৰ্য্যবী গতি (মণ্ডুকবৎ-  
 গতি) হইতে থাকিবে। তৎপরে সাধক পূর্ক্যাপেক্ষা অধিকতর শিক্ষা  
 করিলে শূন্যচারী হইতে সমর্থ হন ॥ ৫০ ॥

তখন যোগী পদ্মাসনে বসিয়াও ভূতল পরিহারপূর্বক অবস্থান  
 করিবেন; স্তবরাং তৎকালেই বৃদ্ধিতে হইবে যে, তাঁহার বায়ুসিদ্ধি  
 হইয়াছে। এই বায়ুসিদ্ধি দ্বারা সংসাররূপ ঘোর অন্ধকার ধ্বংস  
 হয় ॥ ৫১ ॥

ষতক্ষণ বায়ুসিদ্ধি না হয়, তাবৎ যোগশাস্ত্র কথিত নিয়ম পালন  
 করিতে হইবে; বায়ুসিদ্ধি হইলে কোনরূপ নিয়মপালনের আর আবশ্যক  
 নাই ॥ ৫২ ॥

যখন সাধকের বায়ুসিদ্ধি হয়, তৎকালে যোগীর অল্পনিদ্রা, অল্পমল,  
 ব্যাধিহীনতা, অকাতর্ঘ্য ও তদ্বদর্শন, এই সমস্ত লক্ষণ দৃষ্ট হয় ॥ ৫৩ ॥

এই কালে সাধকের শরীরে ঘস্ম, লালা ও কৃমি কদাচ উৎপন্ন হয় না।  
 অধিকন্তু শরীরস্থ কফ, পিত্ত ও বায়ু কোন প্রকারেই দূষিত হইতে পারে  
 না ॥ ৫৪ ॥

তখন সাধকের ভোজনাদি-সম্বন্ধেও কোনরূপ নিয়ম রক্ষা করিবার



অথাভ্যাসবশাদ্যোগী ভূচরীং সিদ্ধিমাশ্রুয়াৎ !  
 যেনহুর্দ্বৈতভূনাং মৃতিঃ স্ত্রাং পাণিতাডনাং ॥ ৫৬ ॥  
 দুর্নিবার বিঘ্নশাস্তির উপায়  
 সম্যজ্ঞ বহবো বিঘ্না দারুণা দুর্নিবারণাঃ ।  
 তথাপি সাধয়েদ্যোগী প্রাণৈঃ কণ্ঠগতৈরপি ॥ ৫৭ ॥  
 ততো ব্রহ্মপ্যাবিষ্টঃ সাধকঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ  
 প্রণবঃ প্রজ্ঞেদেদীর্ঘং বিঘ্নানাং নাশহেতবে ॥ ৫৮ ॥  
 পাপপুণ্যবিনাশ ও বিভূতিপ্রাপ্তির উপায়  
 পূর্বাঙ্জিতানি কৰ্ম্মাণি প্রাণায়ামেন নিশ্চিতম্ ।  
 নাশয়েৎ সাধকো দীমানিহলোকোত্তমানি চ ॥ ৫৯ ॥

আবশ্যক হয় না। কারণ, এ অবস্থায় তিনি অল্পই ভোজন করেন, অথবা  
 বার বার বহু ভোজনই করেন, কিছুতেই ক্লিষ্ট হইবেন না ॥ ৫৬ ॥

অনন্তর যোগী অভ্যাসবশে ক্রমে ভূচরীসিদ্ধি লাভ করিতে পারেন।  
 এই ভূচরীসিদ্ধির মহিমা একরূপ যে, সাধক কর দ্বারা আঘাত করিলে  
 সিংহব্যাঘ্রাদি দুর্দ্বৈত জীববর্গও কালকবলে নিপতিত হয় ॥ ৫৭ ॥

এই যোগসাধনকালে দুর্নিবার্য ঘোর বিঘ্নবাশি ঘটিয়া থাকে। পরন্তু  
 সাধকের কর্তব্য এই যে, যদিও অনিবার্য বিঘ্নবাশি উপস্থিত হয় আর যদিও  
 তদ্বারা কণ্ঠগত জীবন হয়, তথাপি তৎসাধনে বিরত হইবেন না ॥ ৫৮ ॥

এই প্রকার অবস্থায় সাধকের কর্তব্য এই যে, তিনি ইন্দ্রিয়সংযমন  
 পূর্বক বিজ্ঞেন থাকিয়া বিঘ্নবিদূরণার্থ দীর্ঘমাত্রায় প্রণব জপ  
 করিবেন ॥ ৫৯ ॥

প্রাণায়ামের মহিমা এ প্রকার যে, বুদ্ধিমান সাধক তদ্বারা পূর্ব-  
 কৰ্ম্মাঙ্জিত এবং বর্তমানজন্মকৃত সমস্ত পাপপুণ্য ধ্বংস করিতে  
 পারেন ॥ ৬০ ॥

পূর্বাঙ্কিতানি পাণানি পুণ্যানি বিবিধানি চ ।

নাশয়েৎ ষোড়শ প্রাণায়ামেন যোগিপুঙ্গবঃ ॥ ৬০ ॥

পাপতুলচয়ানাহো প্রদহেৎ প্রলয়ায়িনা ।

ততঃ পাপবিনিস্কৃতঃ পশ্চাৎ পুণ্যানি নাশয়েৎ ॥ ৬১ ॥

প্রাণায়ামেন যোগীজ্ঞো লটেক্ষর্যাষ্টকানিবৈ ।

পাপপুণ্যোদধিং তীর্ত্বা ত্রৈলোকাচরতামিয়াৎ । ৬২ ॥

ততোহ্ভাসক্ৰমেণৈব ঘটাদিত্রিতয়ং ভবেৎ ।

যেন স্রাৎ সকল্য সিদ্ধিযোগিনস্তীপ্সিতা ধ্রুবম্ ॥ ৬৩ ॥

বাক্যসিদ্ধিঃ কামচারিত্বং দূরদৃষ্টিশুখৈব চ ।

দূরশ্রুতিঃ সূক্ষদৃষ্টিঃ পরকায়প্রবেশনম্ ॥ ৬৪ ॥

এমন কি, বাহাবা যোগীর প্রধান, তাহার ষোড়শখা প্রাণায়াম করিলেই তদ্বারা পূর্দসঙ্কিত সমস্ত পাপপুণ্য বিনষ্ট করিতে পারেন ॥ ৬০ ॥

যোগীর কর্তব্য এই যে, প্রাণায়ামরূপ প্রলয়াগ্নি দ্বারা অগ্রে পাতকরূপ তুলাবার্থে দগ্ধ করতঃ নিষ্কলুষ হইয়া পরে পুণ্যরাশিও বিধ্বস্ত করেন ॥ ৬১ ॥

যোগসিদ্ধ মহাত্মা ব্যক্তি প্রাণায়াম দ্বারা অগ্নিমাди অষ্টেশ্বখা প্রাপ্ত হইয়া, পাপপুণ্যরূপ মহাসমুদ্র উত্তীর্ণ হইয়া ত্রিলোকবিহারী হন ॥ ৬২ ॥

তদনন্তর অভ্যাসবশে সাধক ক্রমে ঘটাবস্থা, পরিচয়বস্থা, ও নিশ্চয়বস্থা, এই অবস্থাজয় লাভ করেন। তখন যোগী যেমন ইচ্ছা করেন, তাহাই নিঃসন্দেহে সিদ্ধ হয় ॥ ৬৩ ॥

এই তিন অবস্থাতে যোগীর বাক্যসিদ্ধি, কামচারিতা, দূরদৃষ্টি, দূরশ্রুতি, মহত্ত্ব প্রভৃতি সূক্ষপদার্থ-দর্শন, পরকায় প্রবেশ, যুক্ত দ্বারা যুক্তিকাদি বস্তুর স্বর্ণীকরণ, নিজ শরীর বা কোন বস্তু অদৃশ্যকরণ

বিগ্নু ত্রলেপনে স্বর্ণমদুশ্চকরণং তথা ।

ভবন্ত্যেতানি সর্বাণি খেচরত্বঞ্চ যোগিনাম্ ॥ ৬৫ ॥

ঘটাবস্থা

যদা ভবেদ্ঘটাবস্থা পবনাভ্যাসিনঃ পরা

তদা সংসারচক্রেণিন্ তন্মাস্তি যন্ন সাধয়েৎ ॥ ৬৬ ॥

প্রাণাপানৌ নাদবিন্দু জীবাঙ্গপরমাস্তনৌ ।

মিলিত্বা ঘটতে যন্মাত্তস্মাৎঘট উচ্যতে ॥ ৬৭ ॥

যামমাত্রং যদা ধর্তুং সমর্থঃ শ্রান্তদাভূতঃ ।

প্রত্যাহারশুদ্ধেব শ্রান্তস্তরো ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ৬৮ ॥

যং যং জানাতি যোগীন্দ্রস্তং তমাস্তেতি ভাবয়েৎ ।

যৈরিন্দ্রিয়ৈবিধানজ্ঞস্তদ্বিন্দ্রিয়জ্ঞয়ো ভবেৎ ॥ ৬৯ ॥

এবং গগনপথে বিচরণ—এই সমস্ত বিভূতি লাভ হইয়া থাকে ॥ ৬৪-৬৫ ॥

পবনাভ্যাসী যোগীর ঘটাবস্থা সিদ্ধ হইলে তাঁহার এরূপ শক্তি জন্মে যে, সংসারের মধ্যে তাঁহার সাধ্যাতীত কার্যাই থাকে না ॥ ৬৬ ॥

প্রাণ, অপান, নাদ ও বিন্দু এবং জীবাঙ্গা ও পরমাত্মা পরস্পর সমবেত হইয়া একীভাব-সংঘটনের কারণ হয় বলিয়া ইহাকে 'ঘটাবস্থা' বলা যায় ॥ ৬৭ ॥

সাধক একপ্রহর মাত্র বায়ুধারণে সমর্থ হইলেই তাঁহার ঐ এক প্রহরকাল অনবরত প্রত্যাহার \* দৃঢ়ীভূত থাকিবে সন্দেহ নাই ॥ ৬৮ ॥

প্রত্যাহার অভ্যাস করিতে হইলে যোগীর কর্তব্য এই যে, তিনি

\* প্রত্যাহার—বিষয় হইতে ইন্দ্রিয়গ্রাম প্রত্যানয়ন ।

† ইহার তাৎপর্য এই যে, সাধক একপ্রহর পর্যন্ত বায়ুরোধ করিতে পারিলে তখন তাঁহার মন একমাত্র আত্মাতেই স্থির থাকিবে, ক্ষণকালও কোন বিষয়ে গমন করিবে না ।

বায়মাত্রং বদা পূর্ণং ভবেনভ্যাসযোগতঃ ।

একবারং প্রকুরীত তদা যোগী চ কুন্তকম্ ॥ ৭০ ॥

দণ্ডষ্টকং বদা বায়ুনিশ্চলো যোগিনো ভবেৎ ।

স্বসামর্থ্যাভদ্রাঙ্গুষ্ঠে তিষ্ঠেদ্বা তুলবৎ স্থধী : ॥ ৭১ ॥

### পরিচয়াবস্থা ও কায়বৃহ

ততঃ পরিচয়াবস্থা যোগিনোহ্ভ্যাসতো ভবেৎ ।

বদা বায়ুশ্চন্দ্রস্থধ্যং তাক্রা তিষ্ঠতি নিশ্চলম্ ॥ ৭২ ॥

বায়ুঃ পরিচিতো বায়ুঃ স্মৃশ্ণাবোম্মি সঞ্চরেৎ ।

ক্রিয়াশক্তিং গৃহীত্বৈব চক্রান্ ভিষ্মা স্থনিশ্চিতম্ ॥ ৭৩ ॥

যখন যে যে বিষয় দর্শন করিবেন, সেই সময় সেই সেই বিষয় আত্মস্বরূপ জ্ঞান করিবেন । এ প্রকার করিলে যে যে ইন্দ্রিয়ের যে যে কার্য আছে, সেই সেই ইন্দ্রিয় জয় করিতে পারা যাইবে ॥ ৬২ ॥

প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা যে সময়ে পূর্ণ একপ্রহর পর্যন্ত বায়ুরোধ করিবার ক্ষমতা হইবে, সেইকালে যোগী প্রতিদিন একবারমাত্র কুন্তক করিবেন ॥ ৭০ ॥

যোগীর যৎকালে অষ্টদণ্ডকাল বায়ু স্থির থাকিবে, সেই সময় তিনি নিজশক্তি দ্বারা অঙ্গুষ্ঠমাত্রে নির্ভর করিয়া থাকিতে পারিবেন, অথবা তুলার মত আকাশপথেও যথা ইচ্ছা অবস্থিতি করিতে সমর্থ হইবেন ॥ ৭১ ॥

পরে এইরূপ অভ্যাস দ্বারা ক্রমে যোগীর পরিচয়াবস্থা হইয়া থাকে । এই সময়ে তাঁহার প্রাণবায়ু চন্দ্র-স্থধ্য পরিভাগ করতঃ অর্থাৎ ইড়া ও শিখরা নাড়ী বর্জিতপূর্বক মধ্যভাগে স্থস্থির হইয়া থাকিবে ॥ ৭২ ॥

এই প্রকার অবস্থাবিশিষ্ট বায়ুকে পরিচিত বায়ু বলিয়া নির্দেশ

যদা পরিচর্যাবস্থা ভবেদভ্যাসযোগতঃ ।

ত্রিকূটং কৰ্মধাং যোগী তদা পশ্চতি নিশ্চিতম্ ॥ ৭৪ ॥

ততশ্চ কৰ্মকূটানি প্রপবেন বিনাশয়েৎ ।

স যোগী কৰ্মভোগায় কায়বাহং সমাচরেৎ ॥ ৭৫ ॥

অস্মিন্ কালে মহাযোগী পঞ্চা ধারণাকরেৎ ।

যেন ভূবাদিসিদ্ধিঃ স্তাৎ তরুভূত ভয়াপহা ॥ ৭৬ ॥

করা যায়। এই পরিচিত বায়ু সুষুম্না-নাড়ীতে শৃঙ্গমার্গে \* পরিচালিত হয়, আর ক্রিয়াশক্তি অর্থাৎ দৈনিক স্পন্দনাদি কার্য্য গ্রহণপূর্ব্বক নিখিল চক্র ভেদ করতঃ ( ব্রহ্মস্থানে ) গমন করিতে থাকে ॥ ৭৩ ॥

এইরূপ প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা সাধকের যে সময় পরিচর্য্যাবস্থা সম্পূর্ণতা পায়, সে সময় তিনি কার্য্যের কূটত্রয় অর্থাৎ ভববন্ধনের কারণ সত্ত্ব, রজঃ ও তমোগুণরূপ বাণ্ডুরা দর্শন করিয়া থাকেন ॥ ৭৪ ॥

এই সময় যোগী ঔকাররূপ দ্বারা ঐ বক্ষকূটত্রয় নাশ করিতে থাকিবেন এবং প্রারব্ধ কৰ্ম্মভোগের কারণ কায়বাহু † ধারণ করিবেন ॥ ৭৫ ॥

এই পরিচর্য্যাবস্থায় স্থিত মহাযোগী ( ক্ষিত্যাদি পঞ্চভূতলম্বনের কারণ পঞ্চস্থলে ) পঞ্চরূপ ধারণা করিবেন। এই পঞ্চ ধারণা কর্ত্ত্বক পঞ্চভূত সিদ্ধি হইবে এবং কোন ভূত কর্ত্ত্বক কোনরূপ বিষ হইবার সম্ভাবনা থাকিবে না। ( সূতরাং বোমে, বায়ুগর্ভে, সাগরমধ্যে,

\* শৃঙ্গমার্গ—সুষুম্না নাড়ীর অন্তর্গত ব্রহ্মমার্গের নাম শৃঙ্গমার্গ।

† ভোগ ব্যতীত প্রাবন্ধ পাপপুণ্য কখনই নষ্ট হয় না এবং যতদিন পাপপুণ্য থাকে, ততদিন কোন প্রকারে মুক্তিলাভ হয় না ; কাজে কাজেই বার বার জন্মগ্রহণ করিতে হয়। এই জন্ম যোগিগণ শীঘ্র মুক্তিপ্রাপ্তির আশায় একেবারে নানা দেহ ধারণ পূর্ব্বক ভোগ দ্বারা এককালে সমস্ত পাপ-পুণ্য নাশ করিয়া মুক্তিপ্রাপ্ত হইয়া থাকেন।

আধারে ঘটিকাঃ পঞ্চ লিঙ্গস্থানে তথৈব চ ।  
 তদুর্দ্ধ্বং ঘটিকাঃ পঞ্চ নাভৌ হৃদয়্যাকে তথা ॥ ৭০ ॥  
 ক্রমধ্যোর্দ্ধে তথা পঞ্চ ঘটিকা ধারয়েৎ সূধীঃ ।  
 তথা ভূরাদিনা নষ্টো যোগীক্ষো ন ভবেৎ খলু ॥ ৭১ ॥  
 মেধাবী পঞ্চভূতানাং ধারণাং যঃ সমভ্যাসেৎ ।  
 শতব্রহ্মগতেনাপি মৃত্যুস্তস্য ন বিদ্বতে ॥ ৭২ ॥

### নিষ্পত্ত্যবস্থা

ততোহভ্যাসক্রমেণৈব নিষ্পত্তির্যোগিনো ভবেৎ ।  
 অনাদিকর্ষবীজানি যেন তীর্ঘ্যামৃতং পিবেৎ ॥ ৮০ ॥  
 যদা নিষ্পত্তির্ভবতি সমাধেঃ স্তেন কর্ষণা ।  
 জীবমুক্তস্ত শাস্তস্ত ভবেদ্ধীরস্ত যোগিনঃ ॥ ৮১ ॥

অনলে, পৃথ্বীগর্ভে সর্বত্রই তিনি স্বচ্ছন্দে গমনাগমন করিতে পারিবেন ) ॥ ৭৬ ॥

মেদিনীজয়ের কারণ মূলাধারে পাঁচদণ্ড, সলিল-পরাজয়ের জন্ত  
 স্বাধিষ্ঠানে পাঁচদণ্ড, তেজঃপরাজয়ের জন্ত মণিপুরে পাঁচদণ্ড, বায়ুজয়ের  
 জন্ত হৃদয়ে অনাহতচক্রে পাঁচদণ্ড এবং ব্যোমপথপরাজয়ের জন্ত কণ্ঠদেশে  
 বিশুদ্ধচক্রে পাঁচদণ্ড প্রাণ ও মনের ধারণা করিতে হইবে । এই পঞ্চধারণা  
 করিলে বুদ্ধিমান যোগী পৃথ্বাদি পঞ্চভূত কর্তৃক কোন প্রকারেই ব্যাহত  
 বা বিনষ্ট হইবেন না ॥ ৭৭-৭৮ ॥

যে বুদ্ধিমান যোগী এইরূপে পঞ্চভূতধারণা অভ্যাস করেন, শতব্রহ্মার  
 নাশ হইলেও তাঁহাকে কালমুখে পতিত হইতে হয় না ॥ ৭৯ ॥

তৎপরে যোগী অভ্যাস করিতে করিতে ক্রমে নিষ্পত্তি-অবস্থা প্রাপ্ত  
 হন । এই অবস্থা কর্তৃক যোগী অনাদি কার্য্যসমূহ ও কার্য্যের বীজভূত  
 অনাদি মোহ পার হইয়া ব্রহ্মামৃত সেবন করেন ॥ ৮০ ॥

স্বস্থির, শান্ত, মায়ামুক্ত যোগী যে সময় এইরূপে নিজকার্য্য দ্বারা

যদা নিম্পত্তিসম্পন্নঃ সমাধি স্বেচ্ছয়া ভবেৎ ।

গৃহীত্বা চেতনাং বায়ুঃ ক্রিয়াশক্তিকং বেগবান্ ॥ ৮২ ॥

সর্কান্ চক্রান্ বিজিত্যন্ত জ্ঞানশক্তৌ বিলীয়তে ॥ ৮৩ ॥

### রোগশাস্তি প্রভৃতির উপায়

ইদানীং ক্লেশহান্তর্থং বক্তব্যং বায়ুসাধনম্ ।

যেন সংসারচক্রেহ্মিন্ রোগহানির্ভবেৎ প্রবম্ ॥ ৮৪ ॥

### তালুমূলে জিহ্বাস্থাপন করত বায়ুপান

বসনাং তালুমূলে যঃ স্থাপয়িত্বা বিচক্ষণঃ ।

পিবেৎ প্রাণানিলং তন্ত রোগাণাং সংক্ষয়ো ভবেৎ ॥ ৮৫ ॥

ধানযুক্ত হন, সেই সময় সেট পূর্ণসমাধিপ্ৰাপ্ত যোগী যখনই মনে কবেন, তৎক্ষণাৎ সমাধিধারণ করিতে সমর্থ হন এবং তাঁহার বেগবান্ প্রাণবায়ু শরীরস্থ কায়াশক্তি ও চেতনা গ্রহণ পূর্বক সমস্ত চক্র ভেদ করিয়া জ্ঞানশক্তিতে বিলয়প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ এই সমাধিকালে যোগীর শরীরসম্পদন ও বাহ্যজ্ঞান কিছুই থাকে না; শুদ্ধ নিষ্কিষয় নিষ্কিকল্প চৈতন্যমাত্র তাঁহার অবশিষ্ট থাকে ॥ ৮১-৮৩ ॥

এক্ষণে সাধকের দুঃখনাশ করিবার জন্য বায়ুসাধন কহিতেছি । এই বায়ুসাধন দ্বারা সংসারে দেহসংস্কৃত সমস্ত রোগশাস্তি হয় সংশয় নাই ॥ ৮৪ ॥

যে প্রজীবান্ সাধক তালুমূলে জিহ্বা রাখিয়া প্রাণবায়ু আহার করিবেন ( মুখ দ্বারা শুদ্ধ বায়ু টানিয়া লইয়া নাসিকা দ্বারা ত্যাগ করিবেন ) তাঁহার উৎপন্নপ্রায় বা বর্তমান ব্যাধিসকল পূর্ণরূপে ক্ষয়প্রাপ্ত হইবে ॥ ৮৫ ॥

### শীতলীমূত্রায় বায়ুপান

কাকচক্ষুঃ পিবেদ্বায়ুং শীতলং বা বিচক্ষণঃ ।

প্রাণাপানবিধানজ্ঞঃ স ভবেদুত্তমভাজনঃ ॥ ৮৬ ॥

সরসং যঃ পিবেদ্বায়ুং প্রত্যহং বিধিনা স্ত্রীঃ ।

নশ্চক্ষি যোগিনস্তস্মৈ শ্রমদাহজরাময়াঃ ॥ ৮৭ ॥

### অনুরূপে পঞ্চবিধ বায়ুপান

রসনামূৰ্দ্ধগাং কৃত্বা ব্ৰহ্মাস্ত্রসলিলং পিবেৎ ।

মাসমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতম্ ॥ ৮৮ ॥

রাজদন্তবিলং পাতং সংপীড্য বিধিনা পিবেৎ ।

ধ্যাত্বা কুণ্ডলিনাং দেবীং যগ্মাসেন কবিৰ্ত্তবেৎ ॥ ৮৯ ॥

প্রাণাপানবিধানবিং অর্থাৎ যিনি প্রাণ ও অপানের যোগবিধানে পারগ, সেইরূপ স্ত্রী যোগী যত্বপি কাকচক্ষু দ্বারা অর্থাৎ জিহ্বা ও গুঠাধর বায়ুসচক্ষুর করিয়া তদ্বারা শীতল নিম্নল বায়ু সেবন করেন, তবে তিনি বর্তমান ব্যাধি হইতে নিষ্কৃতি পাইতে পারেন ॥ ৮৬ ॥

যে মেধাবী যোগী উক্ত প্রক্রিয়ামতে দিন দিন নিম্নল সরস ( জলীয় বাষ্পযুক্ত ) বায়ু সেবন করিবেন, তাঁহার পরিশ্রম, দাহজ্বর ও অগ্নাত ব্যাধি নাশপ্রাপ্ত হইবে ॥ ৮৭ ॥

যে সাধক রসনা উরুগামিনী করিয়া কপালস্থ শশিমণ্ডল-বিহ্বাত স্ত্রী সেবন করিবেন, তিনি একমাসকাল সাধন দ্বারাই কালকে জয় করিতে পারিবেন, সন্দেহ নাই ॥ ৮৮ ॥

জিহ্বা ঘুরাইয়া রাজদন্তের \* সমীপস্থ গঠ দৃঢ়রূপে পীড়ন করত দেবী কুলকুণ্ডলিনীর ধ্যান পূর্বক বিধিমতে নিম্নল বায়ু সেবন

রাজদন্ত—মাড়ির দাঁত, আঁকল দাঁত



কাকচক্ষুঃ পিবেদ্বায়ুং সঙ্ঘায়োক্তভয়োরপি ।  
 কুণ্ডলিনী মুখে ধ্যায়া ক্ষয়রোগস্ত শাস্তয়ে ॥ ২০ ॥  
 অহনিশং পিবেদ্বায়োগী কাকচক্ষুঃ বিচক্ষণঃ ।  
 দূরশ্রুতির্দূরদৃষ্টিশৃংখাস্তাদর্শনং খলু ॥ ২১ ॥  
 দন্তৈর্দন্তান্ সমাপীডা পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ ।  
 উর্দ্ধজিহ্বাঃ স্রমেধাবী মৃত্যুং জয়তি সোহচিরাং ॥ ২২ ॥  
 যথাসমাত্রমভ্যাসং যঃ করোতি দিনে দিনে ।  
 সর্বপাপবিনিস্কৃক্তো রোগায়াশয়তে হি সঃ ॥ ২৩ ॥  
 সংবৎসররুতাভ্যাসাং ভৈরবো ভবতি ধ্রুবম্ ।  
 অগ্নিমাদিগুণান্ লব্ধ্বা জিতভূতগণঃ স্বয়ম্ ॥ ২৪ ॥

করিবেন, ছয়মাস কাল এইরূপ করিলে তিনি কবিত্বশক্তি লাভ করিতে পারিবেন ॥ ৮২ ॥

কোন সাধকের ক্ষয়রোগ হইলে তিনি তাহা নিবারণের জন্য কুণ্ডলিনীর বদনে অহুতিদান করা হইতেছে, এইরূপ ভাবনা করিয়া প্রভাতে এবং সন্ধ্যার সময় বায়ুচক্ষু দ্বারা নির্মল বায়ু সেবন করিবেন; তাহা হইলেই তিনি ব্যাধিমুক্ত হইতে পারিবেন ॥ ২০ ॥

যে মেধাবী যোগী দিবানিশি কাকচক্ষু দ্বারা বায়ু সেবন করিবেন, তাঁহার দূরদৃষ্টি, দূরশ্রুতি ও অদৃশ্যকরণ সুসিদ্ধ হইবে ॥ ২১ ॥

যে বুদ্ধিমান যোগী দন্ত দ্বিগুণ নিষ্পোষিত করিয়া জিহ্বা উর্দ্ধে রাখিয়া ধীরে ধীরে বায়ু সেবন করেন, তিনি শীঘ্রই মৃত্যুঞ্জয় হইতে পারেন ॥ ২২ ॥

যে যোগী যথাসমাত্র দৈনিক এইরূপ সাধনা করিবেন, তিনি নিখিল পাপ হইতে নিস্কৃক্ত হইবেন এবং তাঁহার শরীরে কোন ব্যাধি থাকিবে না ॥ ২৩ ॥

যদি কোন সাধক এক বৎসরকাল প্রত্যহ এইরূপ বায়ুসাধন করেন, তাহা হইলে তিনি নিজেই ভৈরবের স্বরূপ লাভ করিয়া

যোগশাস্ত্রি ও বিজুতিপ্রাপ্তির উপায়ান্তর

রসনামূৰ্দ্ধগাং কৃত্বা কণাৰ্দ্ধং যদি তিষ্ঠতি ।

কণেন মূচাতে যোগী বায়িমুত্ৰাজ্জ্বাদিভিঃ ॥ ২৫ ॥

রসনাং প্রাণসংযুক্তাং পীড্যমানাং বিচিন্তয়েৎ ।

ন তন্ত জায়তে মৃত্যুঃ সত্যং সত্যং ময়োদিতম্ ॥ ২৬ ॥

এবমভ্যাসযোগেন কামদেবো দ্বিতীয়কঃ ।

ন ক্ষুধা ন তৃষা নিদ্রা নৈব মূৰ্ছা প্রজায়তে ॥ ২৭ ॥

অনৈতৈব বিধানেন যোগীজ্ঞাহবনিমগ্নে ।

ভবেৎ স্বচ্ছন্দচারী চ সৰ্বাপংপরিস্ক্রিতঃ ॥ ২৮ ॥

ন তন্ত পুনরাবৃত্তির্যোদতে স সূরৈরপি ।

পুণ্যপাঠৈর্ন লিপ্যেত ছেতদাচরণেন সঃ ॥ ২৯ ॥

ভূতপঞ্চক পরাজয় করত অগ্নিমা, লঘিমা প্রভৃতি অষ্টবিধ ঐশ্বর্যের  
অধিকারী হন, সংশয় নাই ॥ ২৪ ॥

সাধক কণাৰ্দ্ধকাল রসনা উৰ্দ্ধগামিনী করিয়া ( বায়ু আকর্ষণ করত )  
অবস্থান করিতে সমর্থ হইলে শীঘ্র রোগ, জরা ও মরণ হইতে মুক্ত হইতে  
পারেন ॥ ২৫ ॥

যিনি জিহ্বাগ্র কণ্ঠে স্থাপনপূর্বক তাহাতে প্রাণ যুক্ত করিয়া নিপীড়িত  
করিতে পারিবেন, তাঁহার কখনই মৃত্যু হইবে না, আমি বলিতেছি, ইহা  
নিশ্চয়ই সত্য ॥ ২৬ ॥

এইরূপ অভ্যাস করিলে অদ্বিতীয় মননদৃশ রূপলাবণ্যবিশিষ্ট হইতে  
পারা যায় এবং ইহা দ্বারা শরীরে ক্ষুধা, পিপাসা, নিদ্রা বা মূৰ্ছা উপস্থিত  
হইতে পারে না ॥ ২৭ ॥

এই প্রক্রিয়া দ্বারা যোগাহুষ্ঠান করিলে সাধক দ্বণীতলে  
ইচ্ছাবিহারী ( কামচারী ) ও সকল বিপৎশূন্য হন, তিনি দেবগণের  
সঙ্গে আদম্ভ ভোগ করিতে থাকেন, পাপ বা পুণ্য মগ্ন হন না এবং

আসনকথন ও তত্ত্বেদবর্ণন

চতুরশীত্যাসনানি সন্তি নানাবিধানি চ ।

তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় ময়োক্তানি ত্রবীমাহম্ ॥ ১০০ ॥

সিদ্ধাসনং তথা পদ্মাসনঞ্চোগ্রাঙ্গ স্বস্তিকম্ ॥ ১০১ ॥

সিদ্ধাসন

ধোনিং সংপীড়্য যত্নেন পাদমূলেন সাধকঃ ।

মেট্রোপরি পাদমূলং বিত্ত্বসেৎ সদা ॥ ১০২

দৃষ্ট্যা নিরীক্ষ্য ক্রমধ্যং নিশ্চলঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ

বিশেদবক্রকায়শ্চ রহস্যাহ্বেগবর্জিতঃ ॥ ১০৩ ॥

তাঁহাকে পুনরায় আর সংসার-বন্ধনে জড়ীভূত হইতে হয় না ॥ ৯৮-৯৯ ॥

আমি অগ্ন্যাগ্ন তন্মৈ পৃথক্ পৃথক্ চতুরশীতি প্রকার আসন বলিয়াছি,

\* এ স্থানে তন্মধ্যে কেবল শ্রেষ্ঠ চারিটিমাত্র আসন বলিতেছি । যথা—  
সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, উগ্রাসন ও স্বস্তিকাসন ॥ ১০০-১০১ ॥

যোগতত্ত্বজ্ঞ যোগী বামপদের গুল্ফ দ্বারা যত্নপূর্বক ধোনি ( লিঙ্গ ও গুহ্যদেশের মধ্যস্থল ) নিপীড়ন পূর্বক দক্ষিণপদের মূলদেশে ( যাহাতে লিঙ্গদ্বার বদ্ধ হয়, এরূপভাবে ) লিঙ্গের উপরে রাখিবেন এবং সংযতেন্দ্রিয় ও স্থিরকায় হইয়া ক্রমধ্যে স্থিরদৃষ্টি রাখিবেন । বিশেষতঃ নিঃস্রব্ধে চাক্ষুশ্য হইয়া এ প্রকার ভাবে বসিতে হইবে যে, শরীরের কোন ভাগ যেন বক্রভাবাপন্ন না হয় ॥ ১০২-১০৩ ॥

\* ৮৪ প্রকার আসন শিবকথিত ; তন্মধ্যে ৩২ প্রকার আসন মন্তা-  
লোকের পক্ষে শুভদায়ক । এই যোগরহস্য গ্রন্থাস্তর্গত ঘেরুগুসংহিতায় এই  
৩২ প্রকার আসনের কথা বিস্তৃতভাবে বলা হইয়াছে ।

এতৎ সিদ্ধাসনং জ্যেয়ং সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কম্ ।  
 যেনাভ্যাসবশাৎ শীঘ্রং যোগনিষ্পত্তিমাप्नुয়াৎ ॥ ১০৪ ॥  
 সিদ্ধাসনং সদা সেবাং পবনাভ্যাসিভিঃ পরম্ ।  
 যেন সংসারমুৎসৃজ্য লভাতে পরমা গতিঃ ॥ ১০৫ ॥  
 নাতঃ পরতরং গুহ্যমাসনং বিজ্ঞতে ভূবি ।  
 যেনাশ্রুধ্যানমাজ্ঞেয়ং যোগী পাপাষ্মিচ্চাতে ॥ ১০৬ ॥

### পদ্মাসন

উত্তানো চরণৌ কুয়া উরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ ।  
 উরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কুয়া তু তাদৃশী ॥ ১০৭ ॥  
 নাসাগ্রে বিহৃদেদৃষ্টিং দন্তমূলঞ্চ জিহ্বয়া ।  
 উত্তভ্য চিবুকং বক্ষ উত্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥ ১০৮ ॥

এইরূপ উপবেশনকে সিদ্ধাসন বলে । অনেক সিদ্ধ যোগী এই আসন দ্বারাই সিদ্ধি প্রাপ্ত হইয়াছেন । এই সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া যোগাভ্যাস করিলে শীঘ্র যোগের নিষ্পত্তি অবস্থা প্রাপ্ত হওয়া যায় ॥ ১০৪ ॥

বাহারা বায়ুসাধন করেন, তাহাদের পক্ষে সর্পিদা সিদ্ধাসন গ্রহণ করা উচিত । এই সিদ্ধাসন দ্বারা যোগাভ্যাস করিলে ভবসাগর পার হইয়া পরমা গতি প্রাপ্ত হইতে পারা যায় ॥ ১০৫ ॥

এই সিদ্ধাসন অপেক্ষা গোপনীয় শ্রেষ্ঠতম আসন পৃথীতলে আর নাই । সাধক ব্যক্তি ইহার অশ্রুধ্যানমাত্রই পাতক হইতে মুক্ত হন ॥ ১০৬ ॥

বামপদতল দক্ষিণ উরুপরি এবং দক্ষিণপদতল বাম উরুপরি যত্নপূর্বক উত্তানভাবে রাখিয়া গুরুপদেশক্রমে হস্ততলঘর্ষণে উরুঘর্ষ-মধ্যে ঐ প্রকার উত্তানভাবে সংস্থান এবং দন্তমূলে জিহ্বা স্থাপন-পূর্বক নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টি স্থির রাখিবে ; এইকালে বক্ষঃস্থল

যথাশক্ত্যা সমাকৃষ্য পুরয়েচ্ছদয়ং শনৈঃ ।

যথাশক্ত্যা ততঃ পশ্চাৎ রেচয়েদবিরোধতঃ ॥ ১০৯ ॥

ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্বব্যাদিবিনাশনম্ ।

দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভাতে পরম্ ॥ ১১০ ॥

অমুষ্ঠানে কৃতে প্রাণঃ সমশ্চলতি তৎক্ষণাৎ ।

তবেদত্যাগেন সম্যক্ সাধকস্ত ন সংশয়ঃ ॥ ১১১ ॥

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী প্রাণাপানবিধানতঃ ।

পুরয়েৎ স বিমুক্তঃ শ্রীং সত্যং সত্যং বদামাহম্ ॥ ১১২ ॥

ঈষৎ উচ্চ করিয়া তাহাতে চিবুক স্থাপন করত ধীরে ধীরে বায়ু আকর্ষণ পূর্বক তদ্বাযা সাধামত ঠঠর পূর্ণ করিবে । শরীরের কোন ক্ষতি না হয়, এইভাবে ঘণাশক্তি কুস্তক করিয়া পশ্চাৎ অল্পে অল্পে ঐ বায়ু তাগ করিবে ॥ ১০৭-১০৯ ॥

যোগীরা ইহাকেই পদ্মাসন কহেন । ইহা দ্বারা সমস্ত দৈহিকব্যাদি দূর হয় । এই পদ্মাসন সর্বসাধারণের পক্ষে দুর্ভেদ্য । বুদ্ধিমান্ যাত্রাই গুরুর নিকট ইহা প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ১১০ ॥

এই পদ্মাসনের অভ্যাস করিলে প্রাণবায়ু শীঘ্রই সরলভাবে প্রচলিত হইতে আরম্ভ হয় এবং ইহার অভ্যাসের ফলে ঐ প্রাণবায়ু সকল সময়েই সম্যকরূপে সরলপথে ( সুষুম্নাপথে ) গমন করিতে থাকে, সংশয় নাই ॥ ১১১ ॥

সাধক পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া প্রাণকে নিম্নগামী ও অপানকে উর্দ্ধগামী করত নাভিস্থলে সমানের সহিত যোগ করিতে সমর্থ হইলে তিনি সংসারপাশ হইতে নিঃসন্দেহ মুক্তিলাভ করেন, ইহা অতি সত্য ॥ ১১২ ॥

## উগ্রাসন ও পশ্চিমোত্তানাসন

প্রসার্য চরণদ্বয়ং পরম্পরমসংযুতম্ ।  
 স্বপাণিভ্যাং ধৃত্বা জাহুপরি শিরো ব্রহ্মেৎ ॥ ১১৩ ॥  
 আসনোগ্রমিদং প্রোক্তং ভবেদনিলদীপনম্ ।  
 দেহাবসাদহরণং পশ্চিমোত্তানসংজ্ঞকম্ ॥ ১১৪ ॥  
 য এতদাসনং শ্রেষ্ঠং প্রত্যাহং সাধয়েৎ স্বধাঃ ।  
 বায়ুঃ পশ্চিমমার্গেণ তন্ত্ৰ সঞ্চরতি এবম্ ॥ ১১৫ ॥  
 এতএভ্যাসশীলানাং সর্কসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ।  
 তস্মাদ যোগী প্রযত্নেন সাধয়েৎ সিদ্ধিসাধকঃ ॥ ১১৬ ॥

সাধক সমাসীন হইয়া চরণদ্বয় যেন পরস্পর সংলগ্ন না হয়, একরূপ ভাষে  
 বামপদের তলে বামহস্তের অঙ্গুলিচতুষ্টয় আর দক্ষিণপদতলে দক্ষিণকরের  
 অঙ্গুলিচতুষ্টয় রাখিয়া বামহস্ততল দ্বারা বামচরণের অঙ্গুলিগুলি দৃঢ়রূপে  
 এবং দক্ষিণহস্ততল দ্বারা দক্ষিণপদের অঙ্গুলিগুলি ধারণ পূর্বক কাত্যয়ুগলের  
 মধ্যস্থলে মস্তক স্থাপন করিবে ॥ ১১৩ ॥

( লক্ষ্য রাখিবে, যেন তখন মেরুদণ্ড বক্র না হয় ) ইহার নাম  
 উগ্রাসন । অনেকের মতে ইহা পশ্চিমোত্তানাসন বলিয়া কথিত । এই  
 উগ্রাসন দ্বারা উদরায়ির উদ্দীপন হয় এবং দেহের অবসাদও নষ্ট হইয়া  
 থাকে ॥ ১১৪ ॥

যে বুদ্ধিমান সাধক নিত্য এই উত্তম আসনের আচরণ করেন, তদীয়  
 বায়ু পশ্চিমপথে অর্থাৎ সূর্য্যাপথে সঞ্চারিত হয়, সন্দেহ নাই ॥ ১১৫ ॥

যে যোগী নিত্য ইহা শিক্ষা করেন, তাঁহার যাবতীয় সিদ্ধিপ্রাপ্তি হয়,  
 স্তত্রাং সিদ্ধিলাভেচ্ছু সাধক নিত্য সযত্নে উগ্রাসন সাধন করিবেন ॥ ১১৬ ॥

গোপ্তব্যং স্প্রশতেন ন দেয়ং যশ্চ কশ্চিৎ .  
 যেন শীঘ্রং মক্ৰং সিদ্ধিৰ্ভবেদুঃখৌঘনাশিনী ॥ ১১৭ ॥  
 জানুর্বোরস্তরে সমাক্ কৃত্বা পাদতলে উভে ।  
 সমকায়ঃ স্থাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষ্যতে ॥ ১১৮ ॥  
 অনেন বিধিনা যোগী যাক্রতং সাধয়েৎ শুধীঃ ।  
 দেহে ন ক্রমতে বাধিস্তশ্চ বায়ুশ্চ সিধ্যতি ॥ ১১৯ ॥  
 স্থাসনমিদং প্রোক্তং সৰ্বদুঃখপ্রণাশনম্ ।  
 স্বস্তিকং যোগিভির্গোপ্যং স্বস্থীকরণমুত্তমম্ ॥ ১২০ ॥

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগাষ্টষ্ঠানপদ্ধতৌ যোগাভাস-  
 তত্ত্বকথনে তৃতীয়ঃ পটলঃ ॥ ৩ ॥

এই আসন সম্ভব গোপন রাখা কর্তব্য, ইহা যাহাকে তাহাকে প্রদান  
 করা উচিত নহে । এই আসন দ্বারা অচিরে বায়ুসিদ্ধি হয় ; অতএব  
 দুঃখরাশিও বিদূরিত হইয়া থাকে ॥ ১১৭ ॥

সাপেক্ষ দুই জায় ও দুই উরুর মধ্যস্থলে পদতল রাগিয়া সর্বলশরীর  
 হইয়া স্থখে সমাসীন হইবেন । যোগীরা বলেন, ইহার নাম  
 স্বস্তিকাসন ॥ ১১৮ ॥

যে বুদ্ধিমান যোগী এই আসনে বসিয়া যথাবিধানে বায়ুসাধন করেন,  
 তাহার শরীরে কোন পীড়ার আক্রমণ হয় না এবং অচিরে তাহার  
 বায়ুসিদ্ধি হয় ॥ ১১৯ ॥

এই স্বস্তিকাসনকে স্থাসনও বলে । এই আসন দ্বারা দুঃখরাশি  
 বিদূরিত হয় । ইহার দ্বারা শরীর প্রকৃতিস্থ এবং চিত্ত আয়ত্ন হয় । এই  
 আসন গোপন রাখা যোগিগণের অবশ্য কর্তব্য ॥ ১২০ ॥

যোগাভাসতত্ত্বকথন নামক তৃতীয় পটল সমাপ্ত ।

# চতুর্থ-পটলঃ

যোনি-মুদ্রা ও তৎফল

আদৌ পুরকযোগেন স্বাধারে পূরয়েন্ননঃ

গুদমেটান্তরে যোনিমুদ্রাকৃষ্ণা প্রবর্ততে ॥ ১ ॥

ব্রহ্মযোনিগতং ধ্যানা কামং বদ্ধকসম্মিভম্ ।

সূর্য্যাকোটী-প্রতীকাশং চন্দ্রকোটীসুশীতলম্ ॥ ২ ॥

তস্মাক্ষৌ তু শিখা সূক্ষ্মা চিহ্নপা পরমা কলা ।

তয়া পিহিতমাত্মানং একীভূতং বিচিস্তয়েৎ ॥ ৩ ॥

গচ্ছন্তী ব্রহ্মমার্গেণ লিঙ্গব্রহ্মক্ৰমেণ বৈ ।

অমৃতং তদ্বিসর্গস্থং পরমানন্দলক্ষণম্ ॥ ৪ ॥

এক্ষণে যোনিমুদ্রাসাধন বিবৃত হইতেছে ।—অগ্রে পুরক দ্বারা মনকে মূলাধারে স্থাপনপূর্বক গুহদ্বার ও উপস্থের মধ্যস্থলে যে যোনিমণ্ডল আছে, (কুলকুণ্ডলিনীকে ভাগরিত করণার্থ) তাহা আকৃষ্ট করিয়া, পরে যোগসাধন আরম্ভ করিতে হইবে ॥ ১ ॥

এই যোনিমণ্ডলকে ব্রহ্মযোনিও কহে। বদ্ধক কুসুমতুলা কন্দর্পবায়ু কোটি কোটি সূর্য্যবৎ তেজোবিশিষ্ট ও কোটি কোটি শশাঙ্কবৎ স্নিগ্ধ ; এই কন্দর্পবায়ুর উর্দ্ধভাগে (মধ্যদেশে) সূক্ষ্মা শিখাস্বরূপিণী চৈতন্যরূপা পরমা কলা (কুণ্ডলিনী) অধিষ্ঠিত আছেন, সাধক ধ্যানান্তে এইরূপ ভাবনা করিবেন যে, আত্মা সেই পরমা কলা কর্তৃক পরিবাস্ত ও একীভূত হইয়াছেন, আর মন, প্রাণ ও আত্মার সহিত একীভূত ঐ কুণ্ডলিনী স্বাভাবিক স্নেহভক্তি, বাণলিঙ্গ ও ইতরলিঙ্গ এই তিন লিঙ্গ ভেদ পূর্বক অর্থাৎ ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি ও রুদ্রগ্রন্থি ভেদ করিয়া সূক্ষ্মার অন্তর্গত ব্রহ্মমার্গে গমন করিতেছে। এইরূপে যখন কুলকুণ্ডলিনী অক্লে



শ্বেতরক্তং তেজসাঢ্যং স্বধাধারাপ্রবর্ষণম্ ।

পীত্বা কুলামৃতং দিব্যং পুনরেব বিশেষং কুলম্ ॥ ৫ ॥

পুনরেকাকুলং গচ্ছন্নাত্রাধোগেন নান্নথা ।

স। চ প্রাণসমা খ্যাতা হস্মিংস্তজ্জে ময়োদিতো ॥ ৬ ॥

( সহস্রধারে ) উপস্থিত হইবেন, তখন তিনি বিসর্গস্থ \* দিব্য কুলামৃত পান করিতে থাকিবেন। এই কুলামৃত অতীব আনন্দময়, শুক্ল-লোহিতবর্ণ ( সত্ত্বরজোময় ) ও তেজঃসম্পন্ন, ইহা হইতে স্বধাধারা বর্ষণ হইতেছে। কুলকুণ্ডলিনী এইরূপে দিব্য কুলামৃত পান করিয়া পুনর্বীর কুলস্থলে অর্থাৎ মূলাধারে প্রত্যাবৃত্ত হইবেন ॥ ২-৫ ॥

তদনন্তর কুলকুণ্ডলিনী পূর্বের পূর্বের জ্ঞান মাত্রাহসারে পুরক দ্বারা পূর্ববৎ অকুলস্থানে ( সহস্রারে ) সমাগত হইবেন। † মহক্ত ( শিব-কথিত ) তন্ত্রসমূহে উক্ত এই কুলকুণ্ডলিনীই মদীয় প্রাণসমান প্রিয়তমা বলিয়া প্রথিত ॥ ৬ ॥

\* সহস্রারে বিসর্গস্থান ও সেই স্থানে স্বধাশ্রাবিণী অমাকলা অর্থাৎ শশাঙ্কের ষোড়শী কলা বিরাজমান আছে ; এই অমাকলা অক্ষয়া ও অমৃত-ধারিণী। কুলকুণ্ডলিনী সেই বিসর্গস্থানে অমাকলা হইতে অমৃতধারা পান করেন।

† “পীত্বা পীত্বা পুনঃ পীত্বা পুনঃ পতিত ভূতলে । উখায় চ পুনঃ পীত্বা পুনজ্জন্ম ন বিচ্ছতে ।” এই শ্লোকে রূপকভাবে মেরুতন্ত্রে এই যোগ বর্ণিত হইয়াছে। পরন্তু অনেকে এই শ্লোকের ভাবার্থ এইরূপ জ্ঞান করেন যে, বার বার অপরিমিত মণ্ডপান করিয়া ভূতলে পড়িব, তৎপরে চৈতন্য হইলেই পুনর্বীর আর দেহধারণ করিতে হয় না। ফলতঃ ইহার ভাবার্থ এই যে, এই যোনিমুদ্রা দ্বারা কুণ্ডলিনী সহস্রারে উঠিয়া পুনঃ পুনঃ অমৃত পান করতঃ মূলাধারে ধরামণ্ডলে পতিত হইবেন, তৎপরে পুনর্বীর সহস্রারে উঠিয়া অমৃত পান করিবেন। এইরূপে যোনিমুদ্রা সাধন করিলে পুনরায় জননী-ভট্টরে প্রবিষ্ট হইতে হয় না।

## যোগশাস্ত্র

পুনঃ প্রলীয়তে তন্ত্ৰাং কালাগ্নাদিশিবাস্ককম্ ॥ ৭ ॥

যোনিমুদ্রা পরা হেযা বন্ধস্তন্ত্ৰাঃ প্রকীৰ্তিত : ।

তন্ত্ৰাস্ত বন্ধমাত্রেণ তন্মাস্তি যম সাধয়েং ॥ ৮ ॥

ছিন্নরূপাস্ত য়ে মন্ত্ৰাঃ কীলিতাঃ স্তম্ভিতাশ্চ য়ে ।

দধ্মমন্ত্ৰাঃ শিশাহীনা মলিনাস্ত তিরস্কৃতাঃ ॥ ৯ ॥

কুণ্ডলিনী যখন সহস্রারে আগত হন, তখন কালাগ্নি প্রভৃতি শিবগণ পুনর্বার তাঁহাতে লয় প্রাপ্ত হইবেন ॥ ৭ ॥ \*

এই যোনিমুদ্রাসংগন কথিত হইল । এই যোনিমুদ্রা সর্কশ্রেষ্ঠ ; এই যোনিমুদ্রাবন্ধ দ্বারা বাহা দিক্ করিতে না পারা যায়, তাদৃশ কোন কন্মই ভূতলে দৃষ্ট হয় না ॥ ৮ ॥

যে সমস্ত মন্ত্ৰ ছিন্ন, কীলিত, স্তম্ভিত, দধ্ম, শিশাহীন, মলিন, তিরস্কৃত, মন্দ, বাল, বদ্ধ, প্ৰেচ, যৌবনগমিত, অরিপঙ্গু, বাঁধাহীন, দুর্বল, খণ্ডিত,

\* ব্রহ্মা বিষ্ণুশ্চ কুন্দ্ৰশ্চ ঐশ্বর্যশ্চ সদাশিবঃ । ততঃ পরশিবশ্চৈব ষট্-শিবাঃ পৰিকীৰ্তিতাঃ ॥

মুলাধারে ব্রহ্মা, স্থাপিষ্টানে বিষ্ণু, মণিপুরে কুন্দ্ৰ বা কালাগ্নি, অনাহত-চক্রে ঐশ্বর বা নারায়ণ, বিশুদ্ধচক্রে সদাশিব এবং আজ্ঞাচক্রে পরশিব—এই ছয় দেবতা শিবশব্দব্যাচ্য । কুলকুণ্ডলিনী যখন মুলাধার বর্জনপূর্বক উত্থিত হন, তখন মুলাধারও ব্রহ্মা তাহার শরীরে লয় প্রাপ্ত হন । এইরূপে কুণ্ডলিনী যখন স্থাপিষ্টানে আগত হন, তখন তত্রায়া মহাবিষ্ণু, যখন মণিপুরে গমন করেন, তখন তত্রায়া কালাগ্নি, যৎকালে অনাহতচক্রে আগত হন, তখন তৎস্থানস্থিত নারায়ণ, যখন বিশুদ্ধচক্রে উপস্থিত হন, তখন তৎস্থানস্থ সদাশিব আর যখন আজ্ঞাচক্রে আগত হন, তখন তৎস্থানস্থ পরশিব কুলকুণ্ডলিনীর শরীরে বিলীন হন । এখানে যদিও সবিস্তারে বর্ণিত হয় নাট, তথাপি আদি 'শব্দ' দ্বারা জানিতে হইবে যে, কুণ্ডলিনী যৎকালে অকুলে ( সহস্রারে ) গমন করিতে থাকিবেন, তখন সার্বভৌম প্রভৃতি সমস্ত চক্রস্থিত নিখিল দেবতা ও ডাকিনী প্রভৃতি সমস্ত দেবতা-শক্তি তাঁহার শরীরে যথাক্রমে লয় প্রাপ্ত হইবেন । পরে আবার যখন

মন্দা বালাস্তথা বৃদ্ধাঃ প্রৌঢ়া যৌবনগম্বিতাঃ ।

অরিপক্ষে স্থিতা যে চ নিকীৰ্ণা সম্ভবজ্জিতাঃ ॥ ১০ ॥

তথা সন্বেন হীনা যে খণ্ডিতাঃ শতদা কৃত্যঃ ।

বিধানেন তু সংযুক্তাঃ প্রভবন্তি চিরেণ তু ॥ ১১ ॥

সিদ্ধিমোক্ষপ্রদাঃ সৰ্ব্বৈ গুরুণা বিনিষোদ্ধিতাঃ ॥ ১২ ॥

শতধাকৃত এবং সাধ্যাসাধ্য অর্থাৎ বিধানে জপ করিলে যাহা বহুদিনে সিদ্ধ হয়, \* সেই সকল নিকীৰ্ণার্থ গুরু এই যোনিমুদ্রার উপদেশ দিয়া থাকেন। এই যোনিমুদ্রাসাধন দ্বারা উপরি-উক্ত নিখিল-মস্ত্রে সিদ্ধি ও মুক্তিলাভ করিতে পারা যায় ॥ ১০-১২ ॥

তিনি কুলস্থানে (মুলাধারে) প্রতিগমন করিবেন, তখন ক্রমে ক্রমে তাঁহার শরীর হইতে প্রতিচয়ের দেবতা ও শক্তি আবির্ভূত হইতে থাকিবেন।

\* বিশ্বসাব তস্ত্রে ৮২ প্রকার মন্ত্রদোষ লিপিত আছে; যথা—(১) ছিন্ন, (২) রুদ্ধ, (৩) শক্তিহীন, (৪) পবাস্থ, (৫) বধির, (৬) নেত্রহীন (৭) কৌলিত, (৮) শুষ্কত, (৯) দক্ষ, (১০) শ্রুত, (১১) ভাত, (১২) মলিন, ১৩। তিবন্ধত, ১৪। ভীরত, (১৫) স্থূপ, (১৬) মদোন্মত্ত, (১৭) মুচ্ছিত, (১৮) কৃতবায়, (১৯) ভীম, (২০) প্রস্রব, (২১) বালক, (২২) কুমার, (২৩) যুবা, (২৪) প্রৌঢ়, (২৫) বৃদ্ধ, (২৬) নিস্বিংশক, (২৭) নিমীজ, (২৮) সিদ্ধিহীন, (২৯) মন্দ, (৩০) কুট, (৩১) নিরংশক, (৩২) সম্বহীন, (৩৩) কেশর, (৩৪) জাবহীন, (৩৫) ধূমত, (৩৬) অগলজিত, (৩৭) মোহিত, (৩৮) ক্ষুধার্ত (৩৯) অতিদুগ্ধ, (৪০) অন্ধহীন, (৪১) অতিদুগ্ধ, (৪২) অতিক্রুর, (৪৩) সম্রীড়, (৪৪) শান্তমানস, (৪৫) স্থানভ্রষ্ট, (৪৬) বিকল, (৪৭) নিঃস্নেহ, (৪৮) অতিবৃদ্ধ, ও (৪৯) পোড়িত। যোনিমুদ্রাসাধন এই উপপঞ্চাশৎবিধ মন্ত্রদোষই হয়্যা থাকে।

যাঁহারা এই সকল দোষের লক্ষণ জানিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা 'বহুমতী' প্রকাশিত 'তন্ত্রমার' ও 'প্রাণতোষণী' দোষেলে সম্যক বুঝিতে পারিবেন।

স্বীকৃতিয়া বিধানেন অভিষিচ্য সহস্রাং ।  
 ততো মন্ত্রাধিকারার্থমেবা মুদ্রা প্রকীৰ্ত্তিতা ॥ ১৩ ॥  
 ব্রহ্মহত্যাসহস্রাণি ত্রৈলোক্যমপি ঘাতয়েৎ ।  
 নাসৌ লিপ্যতি পাপেন যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ১৪ ॥  
 গুরুহা চ সুরাপী চ শ্তেয়ী চ গুরুতল্লগঃ ।  
 এতৈঃ পাপৈর্ন বধ্যোত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ১৫ ॥  
 তস্মাদভ্যাসনং নিত্যং কৰ্ত্তব্যং মোক্ষকাজ্জিহতিঃ ।  
 অভ্যাসাচ্ছায়তে সিদ্ধিরভ্যাসান্মোক্ষমাপ্নুয়াৎ ॥ ১৬ ॥  
 সন্নিদং লভতেহভ্যাসাৎ যোগোহভ্যাসাৎ প্রবৰ্ত্ততে  
 মুদ্রাণাং সিদ্ধিরভ্যাসাদভ্যাসাঘাযুসাধনম্ ॥ ১৭ ॥  
 কালবধনমভ্যাসাৎ তথা মৃত্যুঞ্জয়ো ভবেৎ ।  
 বাক্‌সিদ্ধিঃ কামচারিত্বং ভবেদভ্যাসযোগতঃ ॥ ১৮ ॥

গুরু বিধানানুসারে দীক্ষাদান পূৰ্ণক ইষ্টদেবতার সহস্রনাম দ্বারা সহস্র  
 অভিষেক করিয়া শিষ্যকে মন্ত্রাধিকারী করণার্থ এই যোনিমুদ্রা দান  
 করেন ॥ ১৩ ॥

যিনি যোনিমুদ্রা-বন্ধন করেন, সহস্র বিপ্রহত্যা বা জিতুবন বিধ্বস্ত  
 করিলেও তাঁহাকে পাপে লিপ্ত হইতে হয় না ॥ ১৪ ॥

যিনি যোনিমুদ্রাবন্ধনে নিয়ত নিযুক্ত থাকেন, তিনি পরব্ধহরণ, মত্ত-  
 পান গুরুদারা-গমন অথবা গুরুবধ করিলেও তত্তৎপাতকে লিপ্ত হন  
 না ॥ ১৫ ॥

সুতরাং যোনিমুদ্রা বন্ধন নিরন্তর অভ্যাস করা মোক্ষকামিগণের  
 কৰ্ত্তব্য । কেন না, অভ্যাস দ্বারাই যোগসিদ্ধ হয়, অভ্যাস দ্বারাই  
 মুদ্রাসিদ্ধি হয়, অভ্যাস দ্বারাই বায়ুসিদ্ধি হয়, অভ্যাসবশেই বাক্‌সিদ্ধ ও  
 কামচারী হইতে পারে ॥ ১৬—১৮ ॥

যোনিমূদ্রা পরং গোপা ন দেয়া কশ্চিৎ ।

সৰ্ব্বথা নৈব দাতব্যা প্রাণৈঃ কৰ্ণগঠৈরপি ॥ ১৯ ॥

দশবিধ মূদ্রা ; কুলকুণ্ডলিনীর প্রবোধনার্থ  
মূদ্রাভ্যাসের আবশ্যকতা

অধুনা কথয়িষ্যামি যোগসিদ্ধিকরং পরম্ ।

গোপনীয়ং হুসিদ্ধানাং যোগং পরমহুর্ভম্ ॥ ২০ ॥

সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগতি কুণ্ডলী ।

তদা সৰ্ব্বানি পদানি ভিচ্ছন্তে গ্রহয়োহপি চ ॥ ২১ ॥

তস্মাৎ সৰ্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্ ।

ব্রহ্মরক্ষমুখে সুপ্তাং মূদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥ ২২ ॥

এই যোনিমূদ্রা সম্যকরূপে গৃহ রাখা কর্তব্য। অনধিকারী জনকে ইহা প্রদান করা কোনক্রমেই উচিত নহে। অধিক কি, জীবন কৰ্ণাগত হইলেও যাহাকে তাহাকে ইহা দান করা সৰ্ব্বথা অসুচিত ॥ ১৯ ॥

এক্ষণে পরমহুর্ভ যোগসিদ্ধির উপায় বর্ণন করিতেছি। ইহা যোগ-সিদ্ধি মহাস্থাদিগের পরম গোপনীয় ॥ ২০ ॥

মুলাধারচক্রে কুলকুণ্ডলিনী ব্রহ্মদ্বার রোধ পূর্বক সুপ্ত আছেন, শ্রীগুরুর কৃপায় যখন সেই কুলকুণ্ডলিনী জাগরিত হন, তখন শরীরস্থ সমস্ত পদাই বিকসিত হয় আর সমস্ত গ্রন্থিভেদও হইয়া থাকে ॥ ২১ ॥

সুতরাং ব্রহ্মদ্বারে প্রসুপ্ত জগদীশ্বরী কুলকুণ্ডলিনীকে প্রবুদ্ধ করিবার নিমিত্ত মূদ্রা অভ্যাস করা যত্নসহকারে কর্তব্য ॥ ২২ ॥

### মুদ্রাদশকের নাম

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেদশ্চ খেচরী ।

জালঙ্করো মূলবন্ধো বিপরীতকৃতিস্তথা ॥ ২৩ ॥

উড্ডানকৈব বজ্রোলী দশমং শক্তিচালনম্ ।

ইদং হি মুদ্রাদশকং মুদ্রাণামুত্তমোত্তমম্ ॥ ২৪ ॥

### মহামুদ্রা ও তৎফল

মহামুদ্রাং প্রবক্ষ্যামি তত্ত্বেহস্মিন্ মম বল্লভে ।

যাঃ প্রাপ্য সিদ্ধাঃ সংসিদ্ধিঃ কপিলাত্যাঃ পুরাগতাঃ ॥ ২৫ ॥

অপসবোন সংপীড়্য পাদমূলেন সাদরম্ ।

গুরুপদেশতো যোনিং গুহ্যমেতচ্চরালগাম্ ॥ ২৬ ॥

সব্যং প্রসারিতং পাদং ধৃত্বা পাণিযুগেন বৈ ।

নবদ্বারাগি সংযম্য চিবুকং হৃদয়োপরি ॥ ২৭ ॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ মহাবেদ, খেচরী, জালঙ্কর, মূলবন্ধ, বিপরীতকরণী, উড্ডান, বজ্রোলী ও শক্তিচালন, এই দশটি মুদ্রাই জ্যেষ্ঠ ॥ ২৩-২৪ ॥

হে প্রাণপ্রিয়ে ! এক্ষণে এই তত্ত্বে মহামুদ্রা বর্ণন করিতেছি । কপিলাদি সিদ্ধ মহাযোগ এই মহামুদ্রা অর্চনার ফলে পূর্বকালে সম্যক সিদ্ধি লাভ করিয়াছিলেন ॥ ২৫ ॥

গুরুপদেশ অতুসারে সমস্ত বামপদের গুল্ফ দ্বারা গুহ্যদেশ ও উপস্থের মধ্যস্থ যোনিমণ্ডল নিপীড়িত করতঃ সন্ধিপদ প্রসারণ পূর্বক হস্ততল-যুগল দ্বারা অঙ্গুলিসকলের অগ্রভাগ ধারণ করিবে । তৎকালে নবদ্বার সংযত করিয়া হৃদয়ের উপরি চিবুক স্থাপন করিতে হয় ॥ ২৬-২৭ ॥

চিল্লং চিত্তপথে দৃষ্টা প্রারভেদ্যসাধনম্ ।

মহামুদ্রা ভবেদেব সৰ্বতজ্জ্যে গোপিতা ॥ ২৮ ॥

বামাঞ্জন সমভ্যস্ত দক্ষাঞ্জেনাভ্যাসেং পুনঃ ।

প্রাণায়ামং সমং কৃত্বা যোগী নিয়তমানসঃ ॥ ২৯ ॥

মূদ্রামেতাস্থ সংপ্রাপ্য গুরুবক্ত্রাং স্তম্ভোভিতাম্ ।

অনেন বিধিনা যোগী মন্দভ্যাপ্তোষ্ঠি মিথ্যতি ॥ ৩০ ॥

সক্ৰোধামেব নাড়ীনাং বিন্দুমারণম্ ।

জ্বরগন্ধ কষায়স্ত পাতকানাং বিনাশনম্ ॥ ৩১ ॥

এইরূপ অবস্থায় চিত্ত ব্রহ্মমার্গে রাখিয়া বায়ুসাধন করিতে প্রবৃত্ত হইবে। ইহার নাম মহামুদ্রা। এই মহামুদ্রা সমস্ত তন্ত্ৰেই গৃহ্য রহিয়াছে ॥ ২৮ ॥

এই মহামুদ্রা সাধনকালে অগ্রে বামাঞ্জে যেকূপ করা হইবে, পশ্চাৎ সংযতচিত্তে দক্ষিণাঞ্জেও তদ্রূপ করিতে হইবে। ফলতঃ দক্ষিণপদ প্রসারিত করিয়া যতবার প্রাণায়াম করা হয়, বামপদ প্রসারিত করিয়াও ততবার প্রাণায়াম করা উচিত। (পবিত্র পূরক ও রেচকের কালে গুরুপদে পদতলবর্জন পূর্কক সমাসীন হইয়া কৰ্ম্য করিতে হইবে) ॥ ২৯ ॥

গুরুপ্রমুখাং এই অত্যন্ত মূদ্রার উপদেশ লইবে। যোগসাধনে প্রবৃত্ত ব্যক্তি যদিও নিত্যন্ত দুর্ভাগ্য হয়, তথাপি উক্ত বিধান সাধন করিলে সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারে ॥ ৩০ ॥

অধিকন্তু ইহা দ্বারা নিখিল নাড়ীর চালন ও বিন্দুমারণ হয়। \*

\* বিন্দু শব্দের অর্থ হইতেছে, গুরু। সাধনকালে ঐ গুরু বাষ্পের আকৃতি প্রাপ্ত হইয়া উর্দ্ধগ হইয়া থাকে। ঐ বাষ্প যখন সহস্রারে প্রবিষ্ট হয়, তখন ত্রীমহাবালকালীন গুরুপাতের অপেক্ষাও অধিক আনন্দ লাভ হয়—তৎকালে বাহুজ্ঞান তিরোহিত হইয়া যায়। যিনি এই শক্তি লাভ করেন, তিনিই উর্দ্ধরেতা বলিয়া প্রসিদ্ধ। কেহ কেহ বিন্দুমারণকে বিন্দুজারণও বলিয়া

কুণ্ডলীতাপনং বায়োরাক্ষরক্ক-প্রবেশনম্ ।  
 সৰ্বরোগোপশমনং জঠরাগ্নিবিবৰ্দ্ধনম্ ॥ ৩২ ॥  
 বপুষঃ কাস্তিমমলাং জরামৃত্যুবিনাশনম্ ।  
 বাহিতার্থফলং সৌখ্যমিন্দ্రిয়াণাঞ্চ মারণম্ ॥ ৩৩ ॥  
 এতদুক্তানি সৰ্বাণি যোগারূঢ়শ্চ যোগিনঃ ।  
 ভবেদভ্যাসতোহবশ্যং নাজ্জ কার্ধ্যা বিচারণা ॥ ৩৪ ॥  
 গোপনীয়্য প্রযত্নেন মুদ্রেয়ং স্বরপূজিতে ।  
 যাস্তু প্রাপ্য ভবাব্বোধে: পারংগচ্ছন্তি যোগিনঃ ॥ ৩৫ ॥  
 মুক্তা কামহুবা ছেধা সাধকানাং ময়োদিতা ।  
 গুপ্তাচারেণ কর্তব্যান দেয়া যশ্চ কশ্চচিৎ ॥ ৩৬ ॥

থাকেন । ইহা দ্বারা কষায় অর্থাৎ শরীরস্থ কলুষীভাব নষ্ট হয় এবং নিখিল পাতক বিনষ্ট হইয়া থাকে ॥ ৩১ ॥

ইহা দ্বারা কুণ্ডলিনী সন্তপ্ত ( ও প্রবুদ্ধ ) হইয়া বায়ুর সহিত ব্রহ্মরক্কে উপস্থিত হন এবং শারীরিক পীড়াশান্তি, উদরানলবৃদ্ধি, দেহে সুনির্মল কাস্তি মৃত্যুজয় ও বার্দিক্যভাব বিদূরণ হয় ; অধিকন্তু, ইহা দ্বারা যাবতীয় স্থখ, বাহিতসিদ্ধি ও ইন্দ্রিয়সংঘম হইয়া থাকে ॥ ৩২-৩৩ ॥

আমি যে সমস্ত কল নিক্রমণ করিলাম, অভ্যাস দ্বারা যোগী ব্যক্তির এতৎসমস্তই নিঃসন্দেহ হইয়া থাকে ॥ ৩৪ ॥

হে দেবপূজিতে ! সযত্নে এই মহামুক্তা গোপন রাখা উচিত । যোগিগণ ইহা লাভ করতঃ ভবসাগরের পরপারে গমন করেন ॥ ৩৫ ॥

আমি যে এই মহামুক্তার উপদেশ দিলাম, ইহা সাধকবর্গের পক্ষে কামধেনুসদৃশ হইয়া নিখিল অভীষ্টকল প্রদান করে । বস্তুতঃ ইহা অতীব গোপনে সাধন করিবে ; বাহাকে তাহাকে ইহার উপদেশ দেওয়া কর্তব্য নহে ॥ ৩৬ ॥



মহাবন্ধ ও তৎফল

ততঃ প্রসারিতঃ পাদো বিব্রস্ত ভমূরুপরি ।  
 শুদধোনিং সমাবুধ্য কৃত্বা চাপানমূর্দ্ধগম্ ॥ ৩৭ ॥  
 ধোজস্বিতা সমানেন কৃত্বা প্রাণমধোমুখম্ ।  
 বন্ধয়েচ্ছদরেহতার্থং প্রাণাপানৌ চ যঃ সুধীঃ ॥ ৩৮ ॥  
 কথিতোহয়ং মহাবন্ধঃ সিদ্ধিমার্গপ্রদায়কঃ ।  
 নাড়ীজালাদ্রসবাহো মূর্দ্ধানং ষাতি যোগিনঃ ॥ ৩৯ ॥  
 উভাভ্যাং সাধয়েৎ পদ্ভ্যামেকৈকঃ সুপ্রযত্নতঃ ॥ ৪০ ॥  
 ভবেদভ্যাসতো বায়ুঃ সুষুম্নামধ্যসজতঃ ।  
 অনেন বপুষঃ পুষ্টির্দৃঢ়বন্ধোহস্থিপঞ্জরে ॥ ৪১ ॥

এইরূপে মহামূত্রা আশ্রয়পূর্বক প্রাণায়াম করিয়া পরে সেই প্রসারিত পদ উরুস্থলে স্থাপন করতঃ মূলাধার আকৃষ্টন দ্বারা অপান-বায়ুকে উর্দ্ধগামী করিয়া নাভিপ্রদেশে সমানবায়ুর সহিত একত্র করিবে এবং এই সময় প্রাণবায়ুকেও অধোমুখ করিয়া ঐ নাভিদেশে আনয়ন পূর্বক ঐ প্রাণ ও অপানবায়ুকে নাভিস্থলে সমানের সহিত বন্ধ ও রুদ্ধ করিবে । ( ইহার নাম মহাবন্ধ ) ॥ ৩৭-৩৮ ॥

এই যে মহাবন্ধ কীর্তন করিলাম, ইহা সিদ্ধিমার্গপ্রদ । ইহা সাধন-দ্বারা যোগিবর্গের নাড়ীপুঞ্জ হইতে রসসকল উর্দ্ধগামী হয়, স্ততরাং নাড়ীর মলসমূহ বিনষ্ট হইয়া থাকে ॥ ৩৯ ॥

পরন্তু যোগীর কর্তব্য এই যে, এক এক পদে এক একবার মহামূত্রা-করিয়া তদনন্তর প্রসারিত পদ উরুপরি রাখিয়া সযত্নে এই মহাবন্ধ সাধন করিবে, ( কেন না, মহাবন্ধ ভিন্ন কেবল মহামূত্রায় কোন ফল দর্শে না ) ॥ ৪০ ॥

এইরূপ অভ্যাস দ্বারা বায়ু সুষুম্নার মধ্যে গমন করে । ইহা দ্বারা শরীরের পুষ্টি ও অস্থিপঞ্জর দৃঢ়বদ্ধ হয় ॥ ৪১ ॥

সংপূর্ণহৃদয়ো যোগী ভবন্ত্যেতানি যোগিনঃ ।

বন্ধেনানেন যোগীজ্ঞঃ সাধয়েৎ সৰ্বমীপ্সিতম্ ॥ ৪২ ॥

মহাবেধ ও তৎফল

অপান-প্রাণয়ৌরেকং কৃত্বা ত্রিভুবনেশ্বরী ।

মহাবেধস্থিতো যোগী কুক্ষিপান্থ্য বায়ুনা ।

ক্ষিচৌ সন্তাডয়েৎ ধীমান্ বেদোহয়ং কীৰ্ত্তিতো ময়া ॥ ৪৩ ॥

বেধেনানেন সংবিধ্য বায়ুনা যোগিপুঙ্গবঃ ।

গ্রহিৎ স্রযুগ্রামার্গেণ ব্রহ্মগ্রহিৎ ভিনভাসৌ ॥ ৪৪ ॥

এই মহাবেধ দ্বারা যোগী পূর্ণাস্তঃকরণ হইয়া সমস্ত বাহ্যিক সিদ্ধ করিতে সমর্থ হন ॥ ৪২ ॥

হে ত্রিলোকেশ্বরী । স্রযুর্দ্ধি যোগী এই প্রকারে প্রাণ ও অপানের যোগ করতঃ ঐ বায়ুদ্বয় দ্বারা উদরপূরণ পূর্বক মহাবেধ আশ্রয় করিয়া (উদরের পার্শ্বদ্বয় যে করদ্বয়ের মধ্যদেশে স্থাপিত আছে, তদ্বারা) সেই পার্শ্বদ্বয় ধীরে ধীরে ক্রমে সম্ভাড়িত করিবে, (অথবা উদরপার্শ্বে শটৈঃ শটৈঃ চাপ দিতে থাকিবে।) ইহারই নাম মহাবেধ ॥ ৪৩ ॥

যোগিশ্রেষ্ঠ এই মহাবেধ সহকারে বায়ু দ্বারা স্রযুগ্রাগ্রহি বিদ্ধ করিয়া চূর্ভেদ ব্রহ্মগ্রহি ভেদ করিতে সমর্থ হন। (অনন্তর ইহা দ্বারাই বিষ্ণুগ্রহি ও রুদ্রগ্রহি ভেদ হইলে অবহেলে সহস্রারে কুণ্ডলিনীর যাতায়াত হইতে থাকে) ॥ ৪৪ ॥

\* যখন প্রসারিত পদ উরুপরি স্থাপন করিবে তৎকালে দ্যানমূত্রা আশ্রয় করতঃ ক্রোড়ে উত্তান করতলদ্বয় স্থাপন করিতে হইবে, আর ঐ করতল দ্বারা অল্পপরিমাণে মূলাধার চাপিয়া রাখিবে। এইরূপ করিলে অপানবায়ু পুনর্বার অধোগামী হইতে পারিবে না, মহাবেধ করিতেও সমর্থ হইবে। এই কয়েকটি যদিও মূলে নাই বটে, কিন্তু গুরুমুখে শুনিয়া অভ্যাস করিতে হয়।

যঃ কৰোতি সদাভ্যাসং মহাবেধং হৃগোপিতম্  
বায়ুসিদ্ধিৰ্ভবেত্তস্ত জ্বামরগ্ননাশিনী ॥ ৪৫ ॥  
চক্রমধ্যে স্থিতা দেবাঃ কম্পস্তে বায়ুতাড়নাং ।  
কুণ্ডলাপি মহামায়া কৈলাসে সা বিলীয়তে ॥ ৪৬ ॥

মুদ্রাভ্যাসের অবশ্যকর্তব্যতা

মহামুদ্রা মহাবন্ধো নিফলো বেধবর্জিতো ।  
তস্মাদ্ভোগী প্রযত্নে কৰোতি ত্রিতরং ক্রমাং ॥ ৪৭ ॥  
এতল্লয়ং প্রযত্নেন চতুর্দারং কৰোতি যঃ ।  
ষণ্মাসাভ্যাস্তরে মৃত্যুং জয়তোব ন সংশয়ঃ ॥ ৪৮ ॥

যিনি নিত্য ( তিন সঙ্ক্কা, অস্ততঃ পক্ষে দুই বা এক সঙ্ক্কা ) অতি  
গুরুভাবে এই মহাবেধ আচরণ করিবেন, তাঁহার বায়ুসিদ্ধি হয় এবং জ্বা ও  
মরণ তাঁকে আক্রমণ করিতে পারে না ॥ ৪৫ ॥

মহাবেধ হু যোগীঃ মূলধার-স্বাধিষ্ঠানাদি চক্রে ব্রহ্মা, বিষ্ণু, রুদ্র  
ইত্যাদি যে সমস্ত দেবতা অধিষ্ঠিত আছেন, তাঁহারা বায়ু দ্বারা সন্তাড়িত  
হইয়া কম্পিত হইতে থাকেন । মহামায়া কুলকুণ্ডলিনীও পরমশিবে  
বিলীন হইয়া যান ॥ ৪৬ ॥

মহাবেধ ভিন্ন কেবলমাত্র মহামুদ্রা ও মহাবন্ধের অহুষ্ঠান বিকল, এই  
জন্ত যোগী সঘনে ষষ্ঠাক্রমে এই তিনটিরই সাধন করেন । এই জন্ত ইহাকে  
বন্ধত্রয়যোগ কহে । ইহা যথা বিধানে সাধন করিলে বৃদ্ধ বাক্তিও  
যৌবনাবস্থা ধারণ করে এবং এই বন্ধত্রয়যোগ দ্বারা মৃত্যুঞ্জয় হইতে সমর্থ  
হয় ও শরীরে কোন পীড়া থাকে না ॥ ৪৭ ॥

যিনি প্রতিদিন প্রভাতে, মধ্যাহ্নে, সন্ধ্যাকালে ও রাত্ৰিতে এই চারি  
সময় এই বন্ধত্রয়যোগ সাধন করিবেন, তিনি ষণ্মাসাভ্যাস্তরেই মৃত্যুঞ্জয়  
হইতে পারিবেন সন্দেহ নাই ॥ ৪৮ ॥

এতল্লয়শ্চ মাহাস্ম্যং সিদ্ধো জ্ঞানাতি নেতরঃ ।

যজ্ঞজ্ঞান সাধকঃ সৰ্ব্বৈ সিদ্ধিং সম্যক্ লভন্তি চ ॥ ৪৯ ॥

গোপনীয়্য প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিমৌপস্থতিঃ ।

অনুথা চ ন সিদ্ধিঃ শ্রানুত্ৰাণামেষ নিশ্চয়ঃ ॥ ৫০ ॥

### খেচরীমৃত্রা ও তৎফল

জীবোরত্বগতাং দৃষ্টিং বিধায় সুদৃঢ়াং সুধীঃ ।

উপবিশ্রাসনে বজ্রে নানোপদ্রব বজ্জিতঃ ॥ ৫১ ॥

লম্বিকোর্দ্বস্থিতে গৰ্ভে রসানাং বিপরীতগাম্

সংযোজয়েৎ প্রযত্নেন সুধাকূপে বিচক্ষণঃ ॥ ৫২ ॥

এই তিনটি মাহাস্ম্য সিদ্ধ ব্যক্তিই অবগত আছেন, অন্য কেহ জানেন না। সাধকবর্গ ইহা জ্ঞাত হইলে পরমা সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন ॥ ৪৯ ॥

যে সমস্ত সাধক সিদ্ধি : প্রাপ্ত হইতে ইচ্ছা করেন, সযত্নে এই বজ্রয়োগ গোপনে রাখা তাঁহাদের অশু কৰ্ত্তব্য। গোপনে না করিলে নিঃসন্দেহ এই বজ্রয়োগসিদ্ধির হানি হইবে ॥ ৫০ ॥

বিচক্ষণ যোগী উপদ্রবরহিত স্থলে বজ্রাসনে \* বসিয়া ক্রয়ুগলে দৃঢ়রূপে দৃষ্টিস্থাপন করতঃ রসনা বিপরীতগামিনী করিয়া গজতটিকার (আলভিস্ফার) উপরিস্থ গৰ্ভে পরিচালন দ্বারা সযত্নে (ক্রমযশ্চ) অমৃতকূপে সংযোজিত করিবে ॥ ৫১-৫২ ॥

আসন সযত্নে এই 'যোগশাস্ত্র'ই ঘেরওসংহিতা দ্রষ্টব্য

মূত্রৈষা খেচরী প্রোক্তা ভক্তানামমুরোধতঃ ।

সিদ্ধীনাং জননী হেমা মম প্রাণাধিকাধিকে ॥ ৫৩ ॥

নিরন্তরকৃত্যভ্যাসাং পীযুষং প্রত্যহং পিবেৎ ।

তেন বিগ্রহসিদ্ধিঃশ্রাং যত্ন্যমাতঙ্গ-কেশরী ॥ ৫৪ ॥

ইহারই নাম খেচরীমূত্রা । \* ইহা সিদ্ধির জননীস্বরূপা । ভক্ত-  
গণের অমুরোধে ইহা আমি প্রকাশ করিলাম ॥ ৫৩ ॥

হে প্রাণবল্লভে । এই খেচরীমূত্রাই মহতী সিদ্ধির কারণ ।  
খেচরীমূত্রা নিরন্তর অভ্যাস কবিলে প্রতিদিন সুখাপান করিতে সমর্থ

\* ঘেরঙসংহিতায় আছে—

অমৃতকূপ স্পর্শ করিতে হইলে জিহ্বা সুদীর্ঘ হওয়া আবশ্যক । এই  
নিমিত্ত বাহারা খেচরী মূত্রা সাধন করেন, তাহারা স্বীয় জিহ্বার নিম্নস্থিত  
শিরা কাটিয়া ফেলেন । পরে মাখম দিয়া জিহ্বা দোহন করিয়া থাকেন  
এবং মধ্যে মধ্যে চিমটা বা শাঁড়াসী দ্বারা জিহ্বা টানিয়া ক্রমে বৃহদাকারে  
পরিণত করেন । প্রত্যহ এই প্রকার কার্যের দ্বারা জিহ্বাকে কপালকুহরে  
প্রবিষ্ট করিতে থাকিলে জিহ্বা সুদীর্ঘ হয় ; তখন খেচরী মূত্রা সাধন সুগম  
হইয়া থাকে ।

খেচরী মূত্রা অভ্যাসের আরও যে সকল গুণ আছে, তাহা  
ঘেরঙসংহিতায় দ্রষ্টব্য ।

হঠপ্রদীপিকায় এ সম্বন্ধে বাহা আছে, তাহা দিগ দর্শনের জন্ত এখানে  
সংক্ষেপে কথিত হইল । জিহ্বার নিম্নস্থ শিরা ছেদন করিয়া মাখন দ্বারা  
দোহন করিবে । তাহার পর আলাজিহ্বার উপরে যে গর্ত আছে, তাহাতে  
জিহ্বা প্রবেশ করাইবে । কিছু দিন এইরূপ করিতে করিতে জিহ্বা দীর্ঘ  
হইয়া যখন জর মধ্যস্থল স্পর্শ করিবে, তখনই খেচরী মূত্রা সিদ্ধ হইবে ।  
মনসাপাতার আকৃতির গ্রায় স্তূর্তীক্ষ ৯ দ্বারা জিহ্বার নিম্নস্থ শিরা এক  
লোম পরিমিত কাটিয়া দিবে । তৎপরে হরীতকী ও সৈন্ধব লবণ দ্বারা  
জিহ্বা মার্জন করিতে থাকিবে—সাত দিন এই ভাবে মার্জন করিবার  
পর পুনরায় ঐ শিরা আর এক লোম পরিমাণ ছেদন করিবে । ৬ মাস

অপবিজ্ঞঃ পবিজ্ঞো বা সর্কাবহাং গতোহপি বা  
 খেচরী বস্ত্র শুদ্ধা তু স শুদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৫৫ ॥  
 ক্ষণাচ্ছ কুরুতে বস্ত্র তীর্ণঃ পাপমহার্গবাং ।  
 দিব্যভোগান্ প্রভুক্তা চ সংকুলে স প্রজায়তে ॥ ৫৬ ॥

হইতে পারে, ইহা দ্বারা শরীর সম্পূর্ণ সিদ্ধ অর্থাৎ ভ্রাম্যভ্রাম্যরহিত হয় ।  
 এইমুক্তা মৃত্যুরূপ বারণের পক্ষে কেশরীমূত্ররূপ ॥ ৫৫ ॥

সাধক পবিজ্ঞই হউন বা অপবিজ্ঞই হউন অথবা যে কোন অবস্থায় থাকুন, বিধানের খেচরীমুক্তা সাধন করিলে শুদ্ধ হইবেন সংশয় নাই ॥ ৫৫ ॥

যিনি ক্ষণাচ্ছমাত্র এই মুক্তা সাধন করেন, তিনি কার্যরূপ সমুদ্র হইতে পার হন এবং স্বরলোকে মনোহর ভোগ্যত্রয়া উপভোগ করিয়া পরজন্মে মহাবংশে জন্মগ্রহণ করেন ॥ ৫৬ ॥

কাল এই নিয়মে চলিলে জিহ্বার নিয়ন্ত্রণ শিখা ধ্বংস হইবে এবং জিহ্বা উন্মুক্ত হইয়া যাইবে । তখন সেই সুদীর্ঘ জিহ্বা দ্বারা কপালকূহর স্পর্শ করিতে পারিলেই খেচরী মুক্তা সিদ্ধ হইবে । ঋ শব্দে আকাশ, জিহ্বা ও চিত্ত আকাশগামী হয় বলিয়া ইহার নাম খেচরী মুক্তা । খেচরী মুক্তার প্রভাব এত অধিক যে, যদি যুবতী নারীও আলিঙ্গন করে, তথাপি খেচরীমুক্তাসিদ্ধ ব্যক্তির বিন্দুপাত হয় না । জিহ্বার প্রবেশ নিবন্ধন উদ্ধৃত অগ্নি দ্বারা চন্দ্রমণ্ডল হইতে অমৃত ক্ষরণ হয়, এই অমৃতক্ষরণকেই অমর-বাক্রণী বলা হইয়া থাকে । গো শব্দের অপর একটি অর্থ জিহ্বা । তালুদেশের মূলভাগে জিহ্বার প্রবেশের নাম গোমাংসভক্ষণ । যে সাধক এই অমৃত-বাক্রণী ও গোমাংস ভক্ষণ করিতে সমর্থ হন, তিনিই প্রকৃত কোল নামে অভিহিত হইবার যোগ্য । যিনি ইহা পারেন না, তিনি কুলঘাতক । যে সকল সাধক এই অমৃত-বাক্রণী ও গোমাংস ভক্ষণ করিতে পারেন, তাঁহারা মহাপাতক হইতেও উদ্ধার লাভ করেন ।

মুদ্রৈষা খেচরী যন্ত স্থস্থিতোহশ্রামতদ্রিতঃ ।  
 শতব্রহ্মাগতেনাপি ক্ষণার্দ্ধং মত্ততে হি সঃ ॥ ৫৭ ॥  
 গুরুপদেশতো মুদ্রাং যো বেত্তি খেচরীমিমাম্ ।  
 নানাশাপরতো ধীমান্ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ৫৮ ॥  
 অপ্রাণৈঃ সদৃশো যন্ত তস্মৈ চাপি ন দীয়তে ।  
 প্রচ্ছাদ্যতে প্রযত্নেন মুদ্রেয়ং স্বরপূজিতে ॥ ৫৯ ॥

জালঙ্করবন্ধ ও তৎফল

বন্ধা গলশিরাজালং হৃদয়ে চিবুকং ব্রুদেৎ ।  
 বন্ধো জালঙ্করঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্লভঃ ॥ ৬০ ॥  
 নাভিস্থো বহির্জন্তুনাং সহস্রকমলচ্যুতম্ ।  
 পিবেৎ পীযুষবিবরং তদর্থং বন্ধয়েদিমাম্ ॥ ৬১ ॥

যিনি নিরলস হইয়া এই মুদ্রা অভ্যাসপূর্বক ইহাতে অবস্থিত,  
 শতব্রহ্মার নাশকালও তিনি ক্ষণার্দ্ধ বলিয়া বোধ করেন ॥ ৫৭ ॥

যে মতিমান্ সাধক গুরুপদেশমতে এই খেচরীমুদ্রা জ্ঞাত হইয়াছেন,  
 তিনি যদিও মহাপাপে পাপী হন, তথাপি শ্রেষ্ঠগতি লাভ করিতে  
 পারেন ॥ ৫৮ ॥

হে দেববান্ধিতে ! যিনি আপনার প্রাণতুল্য প্রিয়তম, তাঁহাকেও  
 এই প্রধান যোগ দিতে পারা যায় না । যত্নসহকারে ইহা গুপ্ত রাখাই  
 অতি কর্তব্য ॥ ৫৯ ॥

(বর্ধসঙ্কোচ দ্বারা) গলপ্রদেশের শিরাসকল রোধসহকারে হৃদয়ে  
 চিবুক স্থাপন করিতে হইবে । ইহাকে জালঙ্করবন্ধ কহে । ইহা  
 স্বরগণেরও দুস্প্রাপ্য ॥ ৬০ ॥

(এই জালঙ্করের উদ্দেশ্য এই যে,) প্রাণিগণের সহস্রকমলপদ্ম  
 হইতে যে সুধা করিত হয়, নাভিমণ্ডলস্থ (সর্বসংহারক) অগ্নি  
 তৎসমুদয় শোষণ করিয়া থাকেন । জালঙ্করবন্ধ করিলে (সুধাগমনের

বন্ধনেন পীযুষং অন্নং পিবতি বুদ্ধিমান্ ।  
 অমরত্বঞ্চ সম্প্রাপ্য যোগতে ভুবনজয়ে ॥ ৬২ ॥  
 জালন্ধরো বন্ধ এষঃ সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কঃ ।  
 অভ্যাসঃ ক্রিয়তে নিত্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতী ॥ ৬৩ ॥

### মূলবন্ধ ও তৎকল

পাদমূলেণ সংপীড্য গুদমার্গং সুষম্নিতঃ ।  
 বলাদপানমাকৃশ্য ক্রমাদ্বন্ধং সমাচরেৎ ॥ ৬৪ ॥  
 কল্লিতোহয়ং মূলবন্ধো জরামরণনাশনঃ ।  
 অপানপ্রাণয়োঁরেক্যং প্রকরোত্যধিকল্লিতম্ ॥ ৬৫ ॥  
 বন্ধনেনৈব স্ততরাং যোনিমুদ্রা প্রসিধ্যতি ।  
 সিদ্ধায়াং যোনিমুদ্রায়াং কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥ ৬৬ ॥

পথরোধ নিবন্ধন) ঐ অগ্নি তাহা শোষণ করিতে পারে না; স্ততরাং এই জালন্ধরবন্ধ অভ্যাস করা যোগীর কর্তব্য ॥ ৬১ ॥

ধীমান সাধক এই জালন্ধরবন্ধ আশ্রয় পূর্বক (নাভিস্থ সর্কসংহারক অগ্নিকে বন্ধনা করিয়া) নিজেই ঐ স্বেদাপান করেন এবং অমরত্ব প্রাপ্ত হইয়া ভুবনে আনন্দভোগ করিতে থাকেন ॥ ৬২ ॥

সিদ্ধ ব্যক্তির পক্ষে এই জালন্ধরবন্ধই সিদ্ধিদায়ক। যিনি সিদ্ধিলাভ করিতে ইচ্ছা করেন, তিনি এই জালন্ধরবন্ধ অভ্যাস করেন ॥ ৬৩ ॥

সংযতহৃদয়ে পাদমূল (গুদ) কর্তৃক গুহপ্রদেশ নিপীড়িত করিয়া শক্তির সঙ্গে অপানবায়ুকে আকর্ষণ পূর্বক ক্রমে উর্দ্ধে লইয়া বাইবে। ইহার নাম মূলবন্ধ। এই মূলবন্ধ দ্বারা জরা ও মৃত্যুর আক্রমণ হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। এই মূলবন্ধের বলে প্রাণ ও অপানবায়ুর সমতা হয় ॥ ৬৪-৬৫ ॥

কাছে কাজেই এই মূলবন্ধ কর্তৃক যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হইল। যে



বন্ধস্তাশ্চ প্রসাদেন গগনে বিজিতানিলঃ ।

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী ভুবয়ুঃস্বজ্য বর্ততে ॥ ৬৭ ॥

স্বপ্তপ্তে নির্জ্জনে দেশে বন্ধমেনং সমভ্যাসেৎ ।

সংসারসাগরং ভর্তুং যদীচ্ছদ্যোগিপূজবঃ ॥ ৬৮ ॥

বিপরীতকরণীমুদ্রা ও তৎফল

ভূতলে অশিবো দৃষ্টা খে নয়েচ্চরণরয়ম্ ।

বিপরীতকৃতিচৈব সর্বতন্ত্বেষু গোপিতা ॥ ৬৯ ॥

সাধক এই যোনিমুদ্রায় সিদ্ধ হন, এই পৃথিবীতে তাঁহার কোন সিদ্ধি ভুল্লভ ॥ ৬৬ ॥

সাধক কেবল কুস্তক দ্বারা আকাশে উথিত হইতে পারেন না, পরন্তু এই মূলবন্ধের প্রসাদে পদ্মাসনে সমাসীন হইয়া বায়ু পরাক্রম পূর্বক পৃথিবী পরিত্যাগ করিয়া শূন্যদেশে উথিত হইতে পারেন ॥ ৬৭ ॥

যোগিরাজ যদি সংসার-সমুদ্র পার হইতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে তিনি অতি গোপনে বিজনস্থানে এই মূলবন্ধ অভ্যাস করিবেন ॥ ৬৮ ॥ \*

ভূতলে নিজ মস্তক বিস্তার করতঃ পাদযুগল উদ্ধগামী করিবে। ইহাকে বিপরীতকরণী মুদ্রা কহে। সকল তন্ত্বেই ইহা স্বপ্তপ্ত আছে ॥ ৬৯ ॥

\* হঠপ্রদীপিকা বলিতেছেন, মূলবন্ধ অভ্যাস দ্বারা প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর একতা সাধিত হয়। সেইজন্য যে যোগী মূলবন্ধে সিদ্ধিলাভ করেন, তিনি যদি বৃদ্ধ হন, তথাপি তাঁহার যুবার ত্যায় সামর্থ্য থাকে। হঠপ্রদীপিকার মতে মূলবন্ধের কিছু পার্থক্য আছে, যথা—গুলফ দ্বারা স্বীয় কোষ ও গুলফদেশের মধ্যভাগ (যোনিদেশ) পীড়ন করতঃ গুলফদেশ হৃদভাবে আকৃষ্ট করিয়া অধোদেশস্থিত অপান বায়ুকে উদ্ধগ করিলেই মূলবন্ধ হইয়া থাকে।

এতাং যঃ কুরুতে নিত্যমভ্যাসং যামমাত্রকম্ ।  
 মৃত্যুং জয়তি স যোগী প্রলয়ে নাপি লীলতি ॥ ১০ ॥  
 কুরুতেহমৃতপানং স সিদ্ধানাং সমতামিষাং ।  
 স সিদ্ধঃ সর্বলোকেষু বদ্ধমেনং করোতি যঃ ॥ ১১ ॥

উড্ডানবদ্ধ ও তৎফল

নাভেরূর্দ্ধমধ্যশ্চাপি তানং পশ্চিমমাচরেৎ ।  
 উড্ডানো বদ্ধ এষ স্ত্রাং সর্বদুঃখৌঘনাশনঃ ॥ ১২ ॥

যে সাধক প্রতিদিন এক প্রহরমাত্র এই বিপরীতকরণী মূদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি মৃত্যুকে জয় করেন এবং প্রলয়কালেও তিনি অবসাদগ্রস্ত হন না ॥ ১০ ॥

যে সাধক এই বিপরীতকরণী মূদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি অমৃতসেবন করিয়া সিদ্ধ পুরুষদিগের সমান হন। এমন কি, তিনিও সিদ্ধব্যক্তি বলিয়া লোকে খ্যাত হইয়া থাকেন ॥ ১১ ॥ \*

নাভির উর্দ্ধভাগ ও নিম্নভাগ পশ্চিমতান করিবে ; ইহাকেই উড্ডানবদ্ধ কহে। ইহা দ্বারা সকল কষ্ট নাশ পায় ॥ ১২ ॥

\* হঠপ্রদীপিকায় এই বিপরীতকরণী মূদ্রা সম্বন্ধে বাহা উপদিষ্ট হইয়াছে, এস্থলে তৎসম্বন্ধে সংক্ষেপে কিছু বলা হইল। অমৃতসন্ধিংস্ত পার্থক মূলগ্রন্থ দেখিতে পারেন।

মানবদেহের ললাটে স্রুধাংশুমণ্ডল এবং নাভিমণ্ডলের উর্দ্ধে স্রুধা অবস্থিত। ঐ স্রুধাংশুমণ্ডল হইতে স্বর্গীয় স্রুধা ক্ষরিত হয় ; কিন্তু নাভিমণ্ডলস্থ স্রুধা ঐ স্রুধা পান করিয়া থাকেন। তজ্জন্ত মানবদেহ বিনাশ প্রাপ্ত হয়। সুতরাং স্রুধার মুখ বন্ধ করা আবশ্যক। এই বিপরীতকরণী দ্বারা অর্বাং মাটিতে মস্তক এবং চরণদ্বয় উর্দ্ধে তুলিলে চন্দ্র নিম্নভাগে এবং স্রুধা উর্দ্ধদেশে থাকায় স্রুধা আর সেই স্রুধা পান করিতে সমর্থ হন না। কেন না, এই অবস্থায় নাভিদেশ উর্দ্ধভাগে এবং ললাট নিম্নদেশে অবস্থিত হয়, এই হেতু এই মূদ্রা অভ্যাসের ফলে সর্বপ্রকার ব্যাধি ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়।

উদয়ে পশ্চিমং তানং নাভেৰ্দ্ধক্ক কারয়েং ।  
 উড্ডানাখো হুয়ং বদ্ধো মৃত্যুমাতককেশরী ॥ ৭৩ ॥  
 নিত্যং যঃ কুরুতে যোগী চতুর্সারং দিনে দিনে ।  
 তস্ত নাভেস্ত শুদ্ধিঃ স্ত দৃষেন শুদ্ধো ভবেয়ক্কং ॥ ৭৪ ॥  
 যগ্মাসমভ্যাসন্ যোগী মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতম্ ।  
 তস্তোদরাগ্নির্জ্বলতি রসবৃদ্ধিচ্চ জায়তে ॥ ৭৫ ॥  
 অনেন স্ততরাং সিদ্ধিস্থিগ্রহস্ত প্রজায়তে ।  
 রোগাণাং সংকল্পশ্চাপি যোগিনো ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ৭৬ ॥

কিংবা নাভির উর্দ্ধভাগ এরূপ ভাবে পশ্চিমতান করিবে যে, পেটের চর্মে যেন মেরুদণ্ডকে প্রায় স্পর্শ করে । ইহাকেও উড্ডানবদ্ধ বলা যায় । ইহা মৃত্যুরূপ কারীর পক্ষে সিংহ-স্বরূপ ॥ ৭৩ ॥

যিনি প্রত্যহ চারি বার করিয়া এই উড্ডানবদ্ধ করিবেন, তাঁহার নাভিশুদ্ধি এবং বায়ুশোধন হইবে ॥ ৭৪ ॥

ছয়মাস কাল ইহা অভ্যাস করিলে সাধক নিশ্চয়ই মৃত্যুঞ্জয় হইয়া উঠেন ; বিশেষতঃ তাঁহার অঠরানল উদ্দীপিত হয় ও রসবৃদ্ধি হইয়া উঠে ॥ ৭৫ ॥

স্ততরাং এই বদ্ধ কর্তৃক সাধকের দেহসিদ্ধি ও রোগনাশ হয়, সংশয় নাই ॥ ৭৬ ॥

এই মূত্রা অভ্যাসকালে সাধকের অত্যধিক আহার আবশ্যক ; কেন না, এই সময়ে অঠরানল অত্যন্ত প্রবল হইয়া থাকে ! এই সময় অন্নাহার বা অনাহার করিলে প্রবল অঠরানল সাধককে ভয়ানক করিয়া ফেলিতে পারে । প্রথমাবস্থায় গুরু শিফা মত অল্পকণ মাত্র অভ্যাস করিতে হইবে এবং ক্রমশঃ সময় বর্দ্ধিত করিবে । ক্রমাগত ৬ মাস এই অভ্যাস করিলে দেহের সকল প্রকার সৌষ্ঠব সাধিত হইবে । যে যোগী প্রত্যহ এই মূত্রা এক প্রহর কাল পর্য্যন্ত সাধন করিতে সমর্থ হইবেন, তিনি মৃত্যুঞ্জয় হইবেন ।

গুরোল্লংকা তু যত্নেন সাধয়েত্তু বিচক্ষণঃ ।

নির্জ্বলে স্থস্থিতে দেশে বন্ধঃ পরমদুর্লভম্ ॥ ৭৭ ॥

### বজ্রোলী মুদ্রা ও তৎফল

বজ্রোলীং কথয়িষ্যামি সংসারধ্বাস্তনাশিনীম্ ।

অভক্তেভ্যঃ সমাসেন গুহাদ্গুহতমামপি ॥ ৭৮ ॥

স্বেচ্ছয়া বর্তমানোহপি যোগোক্তনিম্নমৈকিনা ।

মুক্তো ভবেদ্গৃহস্হোহপি বজ্রোলাভাসযোগতঃ ॥ ৭৯ ॥

বজ্রোলাভাসযোগোহয়ং ভোগে যুক্তোহপি মুক্তিদঃ !

তন্মাদতি প্রযত্নেন কৰ্ত্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥ ৮০ ॥

আদৌ রজঃ স্ত্রিয়া যোগা যত্নেন বিধিবৎ স্তধীঃ ।

আকুণ্ড্য লিঙ্গনালেন স্বশরীরে প্রবেশয়েৎ ॥ ৮১ ॥

বুদ্ধিমান যোগী গুরুর নিকটে এই পরমগোপ্য বন্ধের উপদেশ লাভ করিয়া, যে স্থানে মন প্রফুল্ল হয়, সেই প্রকার বিজন স্থানে অবস্থান পূৰ্ব্বক বস্ত্রসহকারে এই বন্ধ অভ্যাস করিবেন ॥ ৭৭ ॥

সম্প্রতি স্বীয় ভক্তগণের জন্ত বজ্রোলী মুদ্রা সংক্ষেপে বর্ণনা করিতেছি । এই বজ্রোলী মুদ্রা দ্বারা সংসারান্ধকার দূর হয় । ইহা গোপ্য হইতেও গোপ্যতর ॥ ৭৮ ॥

যে যোগী কেবলমাত্র বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি গৃহীই হউন অথবা যোগশাস্ত্রোক্ত কোন নিয়ম পালন না করিয়া যথেষ্টাচারে প্রবৃত্তই হউন, তথাপি মোক্ষলাভ করিতে পারেন, সংশয় নাই ॥ ৭৯ ॥

এই বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাসসময়ে যোগী ভোগাবস্থায় থাকিলেও তাঁহার মোক্ষলাভ হইয়া থাকে, সুতরাং যোগীদিগের মৰ্যাদা অতি যত্নপূৰ্ব্বক এই মুদ্রা অভ্যাস করা উচিত ॥ ৮০ ॥

বিদ্বান্ যোগী প্রথমতঃ যত্নপূৰ্ব্বক লিঙ্গনাল দ্বারা জীবোনি-কুহর

স্বয়ং বিন্দুঃ সংবধ্য লিঙ্গচালনমাচরয়েৎ ।  
 দৈবাচ্চলতি চেদুর্দ্ধে নিরুদ্ধো যোনিমুদ্রয়া ॥ ৮২ ॥  
 বামভাগেহপি তদ্বিন্দুং নীত্বা লিঙ্গং নিবারয়েৎ ।  
 কণমাত্রং যোনিতোহয়ং পূমাংচালনমাচরয়েৎ ॥ ৮৩ ॥  
 গুরুপদেশতো যোগী হৃৎহৃৎকারেণ যোনিভঃ ।  
 অপানবায়ুমাকুষ্য বলাশাক্ষ্য তত্রজঃ ॥ ৮৪ ॥  
 অনেক বিধিনা যোগী কিপ্রং যোগস্ত সিদ্ধয়ে ।  
 গব্যভুক্ত কুরুতে যোগং গুরুপাদজপূজকঃ ॥ ৮৫ ॥  
 বিন্দুবিধুময়ো জ্ঞেয়ো রজঃ সূর্য্যময়স্তথা ।  
 উভয়োর্মিলনং কার্য্যং বশরীরে প্রযত্নতঃ ॥ ৮৬ ॥

হইতে বিধানমতে রজঃ আকর্ষণপূর্ব্বক নিজ দেহে প্রবেশিত  
 করিবেন ॥ ৮১ ॥

তৎপরে তাহাতে স্রীয় বীর্ঘ্য সংবদ্ধ করিয়া লিঙ্গ পরিচালনা করিতে  
 থাকিবেন ; ইহার মধ্যে যত্বপি যোনিমুদ্রা কর্ত্তক উর্দ্ধে নিরুদ্ধ বিন্দু স্থলিত প্রায়  
 হয়, তাহা হইলে তাহা বামভাগে ইড়া নাড়ীতে চালিত করিয়া ক্রিয়ৎকণ  
 যোনিমধ্যে লিঙ্গপরিচালন বদ্ধ করিবেন । তৎপরে সেই সাধক ব্যক্তি  
 গুরুপদেশ-অহুযায়ী হৃৎহৃৎকার শব্দ-সহকারে অপান বায়ু আকৃষ্টন করিয়া  
 শক্তিসহকারে যোনিমধ্য হইতে রজঃ আকর্ষণানন্তর পুনরায় লিঙ্গপরিচালন  
 করিতে প্রবৃত্ত হইবেন ॥ ৮২-৮৩ ॥

যে সাধক শীঘ্র যোগসিদ্ধি ইচ্ছা করেন, তিনি গুরুপাদপদ্ম পূজাপূর্ব্বক  
 প্রত্যহ বিধিমতে গব্যযুত ও দুগ্ধ-সেবন সহকারে এই বিধি অহুযায়ী  
 যোগসাধন করিতে থাকিবেন ॥ ৮৫ ॥

বিন্দু চন্দ্রমাস্বরূপ এবং রজঃ রবিস্বরূপ , অতএব যত্নপূর্ব্বক নিজ শরীরে  
 রবি-শশীঃ মিলন করা যোগীর কর্ত্তব্য ॥ ৮৬ ॥

অহং বিন্দুরজঃ শক্তিরুভয়োর্মেলনং যদা ।  
 যোগিনাং সাধনবতাং ভবেদ্বিবাং বপুস্তদা ॥ ৮৭ ॥  
 মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাং ।  
 তস্মাদতিপ্রযত্নেন কুরুতে বিন্দুধারণম্ ॥ ৮৮ ॥  
 জায়তে ম্রিয়তে লোকো বিন্দুনা নাত্র সংশয়ঃ ।  
 এতজ্জজ্ঞাত্বা সদা যোগী বিন্দুধারণমাচরেৎ ॥ ৮৯ ॥  
 সিদ্ধে বিন্দো মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ।  
 বস্তু প্রসাদায়হিমা মমাপ্যোতাদৃশী ভবেৎ ॥ ৯০ ॥  
 বিন্দুঃ করোতি সর্বেষাং সুখং দুঃখঞ্চ সংহিতম্ ।  
 সংসারিণাং বিমূঢ়ানাং জরামরণশালিনাম্ ॥ ৯১ ॥

আমি বিন্দুস্বরূপ ও রজঃ শক্তিস্বরূপ ; সুতরাং যখন সাধক কর্তৃক  
 যোগীর শরীরে এইরূপ শিবশক্তির মিলন হয়, তখন তাঁহার দিব্য-শরীর  
 হইয়া থাকে ॥ ৮৭ ॥

বিন্দুপতন মৃত্যুর কারণ এবং বিন্দুধারণই অমরত্বের হেতু ; এই কারণে  
 সাধকরা অতি যত্নে বিন্দুধারণ করিয়া থাকেন ॥ ৮৮ ॥

লোক বিন্দু হইতেই জন্মগ্রহণ করে এবং বিন্দু হইতেই মৃত্যুমুখে পতিত  
 হয়, এ বিষয়ে বিন্দুমাত্র সন্দেহ নাই । সাধকরা ইহা জ্ঞাত হইয়া সর্বদা  
 বিন্দুধারণ করিবেন ॥ ৮৯ ॥

এই জগতে মহারত্নস্বরূপ বিন্দুসিদ্ধ হইলে কি না সিদ্ধ হইল ? অর্থাৎ  
 সকলই সিদ্ধ হইল । এই বিন্দুধারণপ্রভাবেই আমার এতদূর মহিমা  
 হইয়াছে ॥ ৯০ ॥

এই বিন্দুই অরাম্যত্বশালী অজ্ঞানী সংসারিণের সুখ ও কষ্টের কারণ  
 অর্থাৎ এই বিন্দুই তাহাদিগকে সুখযুক্ত ও দুঃখময় করিতেছে ॥ ৯১ ॥

অয়ং শুভকরো যোগো যোগিনামৃতমোত্তমঃ ।

অভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতি ভোগে যুক্তোহপি মানবঃ ॥ ২২ ॥

স কালে সাধিতার্থোহপি সিদ্ধো ভবতি ভূতলে ।

ভুক্তা ভোগানশেষান্ বৈ যোগেনানেন নিশ্চিতম্ ॥ ২৩ ॥

অনেন সকলা সিদ্ধির্যোগিনাং ভবতি ধ্রুবম্ ।

স্বখভোগেন মহতা তপ্যাদেনং সমভ্যাসেং ॥ ২৪ ॥ \*

এই সৰ্ব্বপ্রধান যোগ সাধকগণের পক্ষে সম্পূর্ণ মঙ্গলপ্রদ । মনুষ্য ভোগী হইয়াও ধারণা দ্বারা এই বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন ॥ ২২ ॥

যোগী এই সাধনারূপে পৃথিবীমধ্যে নানাবিধ ভোগ্য বস্তু ভোগ-পূর্বক বথাসময়ে ভোগবিষয়ে পূর্ণমনোরথ হইয়াও পরে পরমা সিদ্ধি লাভ করেন, সংশয় নাই ॥ ২৩ ॥

এই যোগসাধনপ্রভাবে যোগিসমূহ নানাস্বখভোগ পূর্বক নিশ্চয়ই সকলা সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন ; অতএব এই যোগ অভ্যাস করা একান্ত কর্তব্য ॥ ২৪ ॥

\* বজ্রোলী মূত্রা সম্বন্ধে অত্যন্ত তত্ত্ব এবং যোগীদিগের প্রত্যক্ষকৃত অভিজ্ঞতা হইতে সার সংগ্রহ করিয়া এখানে কিছু বিবৃত হইল । পাঠক ইহাতে দেখিবেন, বজ্রোলী মূত্রাসাধনের দ্বারা কিরূপ অভীষ্ট সিদ্ধ হইয়া থাকে ।

যিনি বজ্রোলী মূত্রা সাধন করিবেন, তাঁহার গব্য-দুগ্ধ এবং বশীভূতা কামিনী—এই দুইটি অত্যাবশ্যক । কেন না, সঙ্গমেয় পর ইন্দ্রিয়দৌৰ্বল্য ঘটে, স্তবরাং তাহা দূর করিবার জন্যই দুগ্ধের প্রয়োজন, আর বশীভূতা রমণী ব্যতীত এই মূত্রাসাধন অসম্ভব ।

বজ্রোলী মূত্রাসাধনের একটি আশ্চর্য্য গুণ আছে । ইহা ভোগপ্রদ হইলেও মুক্তিদায়ক । যদিও শীত-গ্রীষ্ম দিবা-রাত্রি প্রভৃতি যেমন পরম্পর বিরোধী সেইরূপ ভোগ ও মুক্তি পরম্পরবিরুদ্ধ । কিন্তু বজ্রোলী মূত্রায় এই উভয়বিধই একাধারে অবস্থিত, পুরুষ ও স্ত্রী উভয়ের পক্ষেই বিদ্যুৎ

## অমরোলী ও সহজোলী মুদ্রা

সহজোলীমরোলী চ বজ্রোলী ভেদতো ভবেৎ ।

যেন কেন প্রকারেণ বিন্দুং যোগী প্রধায়য়েৎ ॥ ২৫ ॥

সহজোলী মুদ্রা ও অমরোলী মুদ্রা বজ্রোলীমুদ্রারই ভেদমাত্র : অতএব যে কোন প্রকারে বিন্দুধারণ করাই সাধকের উচিত ॥ ২৫ ॥

অলনোগ্রন্থ বা অলিত হয়, তাহা হইলে গুরুর উপদেশানুসারে যত্নের সহিত ক্রমে ক্রমে উহা উদ্ধগ করিবেন । ইহা অভ্যাসসাপেক্ষ ।

এখন প্রাথমিক অভ্যাসের কথা বলা হইতেছে । এই মুদ্রা প্রথম অভ্যাসের সময় সীসার একটি নল আবশ্যক । লিঙ্গরক্ত্রে বায়ু সঞ্চারের জন্য এই নল দ্বারা ধীরে ধীরে বার বার ফুংকার দিতে হইবে । তাহার পর সীসার এমন একটি সূক্ষ্ম ও চিকণ নল প্রস্তুত করিবে—যাহা অনায়াসে লিঙ্গরক্ত্রে দিয়া অভ্যাসের প্রবিষ্ট হইতে পারে । এই নল দৈর্ঘ্যে ১৪ অঙ্গুলী হওয়া আবশ্যক, ক্রমে ক্রমে এই নল লিঙ্গরক্ত্রে প্রবেশ করাইবে । প্রথম দিনেই সমগ্র প্রবেশ করাইবে না, কেন না, তাহাতে বিপত্তি ঘটিবার সম্ভাবনা । সমগ্র নলটি যখন লিঙ্গরক্ত্রে অনায়াসে প্রবিষ্ট হইবে, তখনই বৃদ্ধিতে হইবে যে, লিঙ্গরক্ত্র বিস্তৃত হইয়াছে ।

এইরূপে লিঙ্গরক্ত্র বিস্তৃত হইলে এমন একটি ১৪ অঙ্গুলী দীর্ঘ ফাঁপা নল প্রস্তুত করাইবে, যাহার ১২ আঙ্গুল সরল এবং উপরের ২ আঙ্গুল বাঁকা হইবে । সরল অংশটি লিঙ্গরক্ত্রে প্রবিষ্ট করাইয়া বাঁকা ভাগটি বাহিরে রাখিতে হইবে । তাহার পর স্বর্ণদার যেরূপ সূক্ষ্ম নলের দ্বারা প্রদীপে ফুংকার দিয়া অলঙ্কার নির্মাণ করে, সেইরূপ নল ঐ বাঁকা নলেরমুখে প্রবেশ করাইয়া ফুংকার দিয়া মার্গশুদ্ধি করিবে । কেন না, মার্গশুদ্ধি না হইলে লিঙ্গ দ্বারা জল আকর্ষণ করা সম্ভব নয় । মার্গশুদ্ধির পর লিঙ্গ দ্বারা জল আকর্ষণ অভ্যাস করিতে হইবে । জল আকর্ষণে সফলকাম হইলে পূর্বে যেরূপ বলা হইয়াছে সেই ভাবে বিন্দুর উদ্ধাকর্ষণ অভ্যাস করিবে । এই বিন্দু আকর্ষণই বজ্রোলী মুদ্রার চরম অবস্থা । যে সাধক প্রাণায়াম ও খেচরী মুদ্রায় সিদ্ধিলাভ করিতে



### অমরোলী মূত্রার উপদেশ

দৈবাচ্চলতি চেৎষেগে মেলনং চন্দ্রসূর্য্যায়োঃ ।

অমরোলিরিয়ং প্রোক্তা লিঙ্গনা লেন শোষণয়েৎ ॥ ২৬ ॥

যদি ত্রী-সহবাসে বেগবশতঃ হঠাৎ বিন্দু স্থলিত হয়, তাহা হইলে সেই মিশ্রিত রবি-শশী লিঙ্গনাল কর্তৃক শোষণ করিয়া স্বীয় শরীরে পুনঃ প্রবেশিত করিবে । ইহারই নাম অমরোলী মূত্রা ॥ ২৬ ॥ \*

পারেন, তাঁহার পক্ষে বজ্রোলী মূত্রা সাধন সহজসাধ্য । মোট কথা, প্রাণায়ায ও খেচরী মূত্রায় সিদ্ধিলাভ করিতে না পারিলে, বজ্রোলী মূত্রা সিদ্ধ হয় না ।

এই স্থানে আর একটি গুহ্য বিষয় বাক্ত করা হইতেছে । সহবাসসময়ে অভ্যাসসাহায্যে পতনশীল রেতঃ আকর্ষণ করিয়া লওয়াই সম্ভব, কিন্তু যদি তাহা সম্ভব না হয়, তবে পতনের অব্যবহিত পরেই আকর্ষণ করিয়া লইবে । আকর্ষণ করিবার সময় জীরজঃও আকর্ষণ করতঃ উর্দ্ধ দক্ষা করিবে । সাধক যদি এই কাণ্ডে সফলতা লাভ করেন, তবে তিনি অরা-মৃত্যুর কবল হইতে আত্মরক্ষা করিতে সমর্থ হন । যেহেতু, বিন্দুধারণই জীবন এবং বিন্দুপাতেই মৃত্যু । বজ্রোলী মূত্রার সাধককে চিনিবার একমাত্র উপায় তাঁহার প্রাজ্ঞগন্ধ । কেন না, এই সাধকের দেহ হইতে আতঃ সঙ্গন্ধ বহির্গত হইয়া থাকে ।

জীলোকও যদি এই বজ্রোলী মূত্রায় সিদ্ধ হন, তাহা হইলে তিনি যোগিনী হইয়া সকল প্রকার সিদ্ধি লাভ করেন । যে কামিনী স্বীয় যোনি আকৃষ্ট করতঃ রজঃ আকর্ষণ করিয়া উর্দ্ধগ করিতে পারেন, প্রকৃত পক্ষে তিনিই যোগিনীপদবাচ্যা । তাঁহার অসাধ্য জগতে কিছুই নাই । বজ্রোলী মূত্রাসাধকের রূপলাবণ্য, শারীরিক বল অসামান্য হইয়া থাকে এবং দেহ বজ্রাপেক্ষাও দৃঢ় হয় । তিনি বহু প্রকার পার্থিব সুখভোগ করিয়া অস্তে মোক্ষ লাভ করেন ।

\* হঠপ্রদৌপিকাতে অমরোলী মূত্রা সম্বন্ধে যাহা লিখিত আছে, এই স্থানে তাহা কিছু বিবৃত হইল । উক্ত গ্রন্থে আছে, যখন শিবাসু বহির্গত হয়, তখন পিত্তের উৎকটতা ও নিঃসারতা ত্যাগ করিয়া দোষবাহিত স্নিগ্ধ মধুধারা পান করা উচিত । ঋণকালিকা যোগি-সম্প্রদায় ইহাকেই অমরোলী

## সহজোলী মূত্রাঃ উপদেশ

গতং বিন্দুং স্বয়ং যোগী বাহুয়েৎ যোনিমূত্রয়া ।

সহজোলিরিয়ং প্রোক্তা সর্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ২৭ ॥

বজ্রোলী, অমরোলী ও সহজোলী মূত্রার একতা

ও তদভ্যাসের উপায়

সংজ্ঞাভেদাদ্ভেদেভেদঃ কার্যং তুলাগতির্বিদী ।

তন্মাং সর্বপ্রযত্নেন সাধ্যাতে যোগিভিঃ সদা ॥ ২৮ ॥

যোগী পতিতপ্রায় নিজ বিন্দুকে যদি যোনিমূত্রা কর্তৃক স্বীয় শরীরে  
রুদ্ধ করেন, তাহা হইলে তাহাকে সহজোলী মূত্রা বলা যায়। এই  
সহজোলী মূত্রা সমস্ত তন্ত্রেই সুগুপ্ত রহিয়াছে ॥ ২৭ ॥ \*

বজ্রোলী, অমরোলী ও সহজোলী মূত্রা, এই তিন মূত্রাব ভেদ  
নামভেদমাঝেই ঘটয়াছে, প্রকৃতপক্ষে এ তিনের ক্রিয়া ও গতি

মূত্রা বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন। অমরী শব্দের অর্থ শিবানু।  
প্রত্যহ অমরী নস্ত্র লইয়া উহা সেবন করতঃ বজ্রোলী মূত্রা অভ্যাস করাকেই  
অমরোলী মূত্রা বলে। যৎকালে অমরোলী মূত্রা সাধন করা হয়, তৎকালে  
চান্দ্রী সূধা করিত হয়, সেই সূধা বিভূতির সহিত মিশাইয়া নিজ উত্তমাদ্বে  
অর্থাৎ মস্তক, ললাট, চক্ষু, শ্রদ্ধ, কণ্ঠ, হৃদয় ও হস্ত প্রভৃতিতে ধারণ করিলে  
সাধক দিব্যদৃষ্টি লাভ করেন। তাৎপর্য্য এই যে, অমরোলী মূত্রাসাধক ভূত,  
ভবিষ্যৎ ও বর্তমান কালের সকল বৃত্তান্ত অক্লেশে অবগত হইতে সমর্থ হন।

\* হঠযোগপ্রদীপিকার মতে সহজোলী মূত্রা এইরূপ :—সাধক সাধনের  
পূর্বে গোময়ভস্ম অর্থাৎ ঘূটের ছাই জলে দিয়া রাখিবেন। এই ভস্মে যেন  
কোনরূপ ময়লা না থাকে। তদনন্তর বজ্রোলী মূত্রাসাধনের জন্ত জ্বীসহবাসের  
পর উভয়ে স্থখে উপবেশন করিয়া পূর্বোক্ত ভস্মমিশ্রিত জল মুক্কা, কপাল,  
চক্ষু, বকঃ, বাহুদ্বয় প্রভৃতি শোভনাদ্বে প্রলিপ্ত করিলেই সহজোলী মূত্রা  
হইবে, ইহা যোগীদিগের অত্যন্ত শ্রদ্ধার বস্তু।

অয়ং যোগো ময়া প্রোক্তো ভক্তানাং স্নেহতঃ পরম ।

গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন ন দেয়ো যশ্চ কশ্চিৎ ॥ ৯২ ॥

এতদগ্ৰহতমং গ্ৰহং ন ভুতং ন ভবিষ্যতি ।

তস্মাদতিপ্রযত্নেন গোপনীয়ং সদা বুধৈঃ ॥ ১০০ ॥

অমৃতোৎসর্গকালে যো বলাদাকৃশ্য বায়ুনা ।

স্তোকং স্তোকং ত্যজ্যেদ্ভূতমূর্দ্ধমাকৃশ্য তং পুঃ ॥ ১০১ ॥

গুরুপদ্বিষ্টমার্গেণ প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ ।

বিন্দুসিদ্ধিৰ্ভবেত্তশ্চ মহাসিদ্ধিপ্রদায়িকা ॥ ১০২ ॥

যগ্মাসমভ্যাসেদ্ যো বৈ প্রত্যহং গুরুশিক্ষয়া ।

শতাব্দনোপভোগেহপি তশ্চ বিন্দুর্ন নশ্চতি ॥ ১০৩ ॥

সমান । এই কারণে সাধকরা সর্বপ্রযত্নে সকল সময়েই এই মূত্রাত্তিস্নেহ কিংবা তাহার মধ্যে একতমের সাধন করিয়া থাকেন ॥ ৯৮ ॥

আমি ভক্তসমূহের প্রতি পরমস্নেহনিবন্ধনই তোমার নিকট এই যোগ কহিলাম ; পরন্তু ইহা যত্নপূর্বক গোপন করাই উচিত , যে কোন ব্যক্তিকে ইহার উপদেশ দেওয়া কর্তব্য নহে ॥ ৯৯ ॥

এই সাধনা অত্যন্ত গুরু, ইহার স্থায় গৃহতম যোগ আর হয় নাই এবং হইবেও না ; অতএব ধীমানুদিগের কর্তব্য এই যে, অতীব যত্ন পূর্বক ইহা গোপন করিয়া রাখেন ॥ ১০০ ॥

( এই মূত্রাত্তর অভ্যাসের আর এক উপায় বিহিত হইতেছে । )—  
নিজ মূত্রতাগকালে সাধ্যমতে অপানবায়ু দ্বারা ঐ মূত্র টানিয়া লইয়া অল্পে অল্পে ত্যাগ করিতে হইবে এবং পুনরায় উহা উৎকর্ষ আকর্ষণ করিয়া লইবেন । যে সাধক গুরুপদেশ অনুসারে প্রত্যহ এই প্রকার সাধন করিবেন, তাহার ক্রমে ক্রমে বিন্দুসিদ্ধি হইবে এবং তদ্বারা তাহার মহাসিদ্ধিও হইয়া উঠিবে ॥ ১০১-১০২ ॥

যিনি গুরুপদেশ অনুযায়ী ছয়মাসকাল দৈনিক এইরূপ অভ্যাস

নিম্নে বিন্দৌ মহাবদ্রে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥

ঈশং বৎপ্রসাদেন যমাপি দুর্গভং ভবেৎ ॥ ১০৪ ॥

শক্তিচালনমূত্রা ও তৎফল

আধারকমলে স্থপাং চালয়েৎ কুণ্ডলীং দৃঢ়াম্ ।

অপানবায়ুয়ারুহ বলাদাকৃষ্য বুদ্ধিমান্ ।

শক্তিচালনমূত্রেষং সর্বশক্তিপ্রদায়িনী ॥ ১০৫ ॥

করিবেন, শত শত জ্বী মহাবাসেও তাঁহার বিন্দুপাত হইবে না ॥ ১০৩ ॥

মহারত্নস্বরূপ এই বিন্দুসিদ্ধি হইলে ভূমণ্ডলমধ্যে কি না সিদ্ধ হইল ? এই বিন্দুসিদ্ধিপ্রভাবেই আমারও এই অনন্তস্থলভ ঈশ্বরত্বলাভ হইয়াছে ॥ ১০৪ ॥

মূলাধারপদ্মে কুণ্ডলিনীশক্তি - দৃঢ়রূপে স্বয়ম্ভুলিঙ্গ বেটেন পূর্বক নিভ্রা ঘাটতেছেন । ধীমান্ যোগী অপানবায়ুর সহযোগে সবলে এই কুণ্ডলিনী দেবীকে আকর্ষণ করিয়া উদ্ধ চালিত করিবেন ; ইহাকে শক্তিচালনমূত্রা কহে । ইহা দ্বারা সকল শক্তি লাভ হয় ॥ ১০৫ ॥

\* হঠযোগপ্রদোশে কুলকুণ্ডলিনীর বিষয় ঘাট কথিত আছে, তাহা এস্থলে লিখিত হইল । সর্প কুণ্ডলী পাকাইয়া অবস্থিত হইলে ঘেরূপ দেখিতে হয়, কুলকুণ্ডলিনী ঠিক তদ্রূপ অর্থাৎ কুলকুণ্ডলিনী সর্পের স্তায় কুণ্ডলী পাকাইয়া আছেন । যে সাধক এই শক্তিকে পরিচালিত ও উত্থাপিত করিতে সমর্থ হন, তিনিই মুক্তপুরুষ । গজা ( ইড়ানাড়ী ) ও যমুনার ( পিজলা নাড়ী ) মধ্যভাগে বালরও ( বালবিধবা ) অর্থাৎ ইড়া-পিজলার মধ্যস্থিত সূক্ষ্ম নাড়ীর দ্বারে অবস্থিত পরমশিব বিরহিণী কুণ্ডলিনী শক্তিকে বলাৎকার দ্বারা অর্থাৎ বলপূর্বক গ্রহণ করিয়া লইতে পারিলেই মুক্তিলাভ করা যায় । প্রকৃত অর্থ এই যে, যে সাধক বল দ্বারা অর্থাৎ সাধনবলে মূলাধারস্থিত কুণ্ডলিনীকে আগাইয়া পরমশিবের স্তম্ভ করিতে সমর্থ হন, তিনিই মুক্তিলাভ করেন ।

শক্তিচালনমেতদ্ধি প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ ।  
 আয়ুর্জিহ্বাভেদস্তত্র রোগাণাঞ্চ বিনাশনম্ ॥ ১০৬ ॥  
 বিহায় নিজাং ভুজগী স্বয়মুর্দ্ধে ভবেৎ বলু ।  
 ভাস্বাদভ্যাসনং কার্য্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ॥ ১০৭ ॥  
 যঃ কৰোতি সদাভ্যাসং শক্তিচালনমুত্তমম্ ।  
 যেন বিগ্রহসিদ্ধিঃ শ্রাদ্ধগিমাদিগুণপ্রদা ।  
 গুরুপদেশবিধিনা তস্ত যুত্যাভয়ং কূতঃ ॥ ১০৮ ॥

যে যোগী দৈনিক এইরূপে শক্তিচালন অভ্যাস করিবেন, তাঁহার পরমায়ু বৃদ্ধি হইবে এবং কদাচ শরীরে ব্যাধির সঞ্চার থাকিবে না ॥ ১০৬ ॥

এই যুত্যাভলে দেবী কুলকুণ্ডলিনী নিজা ত্যাগপূর্বক নিজে উৰ্দ্ধ-গামিনী হন । অতএব যে সাধক সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে ইচ্ছা করেন, তাঁহার এই শক্তিচালনযুত্যা সাধন করা একান্ত আবশ্যক ॥ ১০৭ ॥

যে সাধক সর্বদা গুরুপদেশ অনুযায়ী এই সর্বশ্রেষ্ঠতম শক্তিচালন-যুত্যা সাধন করেন, তাঁহার বিগ্রহসিদ্ধি হয় অর্থাৎ শরীর অক্ষয় ও অমর হইয়া থাকে ; সুতরাং তাঁহার আর যুত্যাভয় থাকে না ; বিশেষতঃ তিনি অধিমা, লঘিমা ইত্যাদি অষ্টৈশ্বৰ্য্য লাভ করিতে পারেন ॥ ১০৮ ॥

লোক চারি দ্বারা যেরূপ সবলে দ্বার খুলিয়া থাকে, হঠযোগ অভ্যাসের দ্বারা সেইরূপ কুণ্ডলিনীশক্তি পরিচালনা দ্বারা মোক্ষদ্বার উন্মোচন করেন । যে পথ দিয়া ব্রহ্মলোক যাওয়া যায়, সেই পথ পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী স্বীয় মুখ দ্বারা আবৃত রাখিয়া নিত্রিতা আছে। ইনি যোগীগণকে মুক্ত দিবার জন্ত এবং অজ্ঞানদিগের বন্ধনের নিমিত্ত এই ভাবে অবস্থিত আছে। যে সাধক কুণ্ডলিনীকে অবগত হইতে পারেন, তিনিই প্রকৃত যোগী ।

মূহূৰ্ত্তব্যপৰ্য্যন্তং বিধিনা শক্তিচালনম্ ।

যঃ কৰোতি প্রযত্নেন তন্ত্ৰ সিদ্ধিৰ্ন দূৰতঃ ।

যুক্তানেন কৰ্ত্তব্যং যোগিভিঃ শক্তিচালনম্ ॥ ১০২ ॥

এতত্তুম্ভাদশকং ন তুতং ন ভবিষ্যতি ॥

একৈকাত্ম্যানে সিদ্ধিঃ সিদ্ধো ভবতি নান্ধথা ॥ ১১০ ॥

ইতি ত্রিশিবসংহিতায়াং যোগশাস্ত্রে মূত্রাকথনে চতুর্থঃ পটলঃ ॥ ৪ ॥

যে সাধক প্রতিদিন মূহূৰ্ত্তকাল পর্য্যন্ত যত্নপূৰ্ব্বক বিধিমতে শক্তি-চালন করিবেন, তাঁহার সিদ্ধি করায়ত্ত হইবে । আরও, উপযুক্ত আসনে অর্থাৎ সিদ্ধাসনে বা বজ্রাসনে উপবিষ্ট হইয়া এই মূত্রা সাধন করিতে হইবে ॥ ১০২ ॥

এই যে দশটি মূত্রা বলিলাম, ইহার তুল্য উত্তম মূত্রা আর হয় নাই, হইবেও না । এই মূত্রাদশকের অন্ততম একটিমাত্র মূত্রা দ্বারাই সিদ্ধিলাভ হইতে পারে ; সুতরাং ইহা দ্বারা যোগী যে পূর্ণসিদ্ধ হইবেন, সে বিষয়ে বিন্দুমাত্র সংশয় নাই ॥ ১১০ ॥

— — —

## পঞ্চম-পটলঃ

দেবীয় প্রস্নে যোগবিদ্য বর্ণন

ঐশ্বর্যবাচ

কৃহি মে বাক্যমীশান পরমার্থধিয়ং প্রতি ।

যে বিদ্যাঃ সন্তি লোকানাং চেয়স্মি প্রেম শরুর ॥ ১ ॥

ভোগরূপ বিদ্য

ঐঈশ্বর উবাচ

শৃণু দেবি প্রবক্ষ্যামি যথা বিদ্যাঃ স্থিতাঃ সদা ।

মুক্তিং প্রতি নরাণাঞ্চ ভোগঃ পরমবন্ধকঃ ॥ ২ ॥

নারী শয্যাসনং বস্ত্রং ধনমশ্রু বিড়ম্বনম্ ।

তাম্বুলং ভক্ষ্যানানি রাষ্ট্রৈশ্বর্যাবিভূতয়ঃ ॥ ৩ ॥

---

দেবী বলিলেন, হে ঈশান ! হে শম্ভো ! আমার প্রতি যদি  
আপনার মেহ থাকে, তাহা হইলে পরমার্থজ্ঞান বিষয়ে জীবের যে  
সকল বাধা ঘটিতে পারে, তাহা আমার নিকট বলুন ॥ ১ ॥

ঈশ্বর কহিলেন, হে দেবি ! মুক্তিলাভবিষয়ে মনুষ্যের যে সকল  
বাধা প্রায়ই উপস্থিত হয়, তাহা কহিতেছি, অবধান কর। এই  
বাধাসমূহের মধ্যে বিষয়ভোগই মুক্তিপথের প্রধান অন্তরায় ॥ ২ ॥

বিশেষতঃ স্ত্রী-সম্ভোগ, উত্তম শয্যা, মনোহর আসন, সুন্দর বস্ত্র ও  
অর্থসঞ্চয়, এই সকল মুক্তিপথের বিড়ম্বনামাত্র। পান, ভক্ষ্যভোজ্যাদি,  
ধান (শকটশিবিকাদি), রাজ্য, ঐশ্বর্য (প্রভুত্ব), বিভূতি, বর্ণ, বজ্রত,  
তাত্র, রত্ন, গন্ধদ্রব্য, গৌ, পাণ্ডিত্য, বেদপাঠাদি, নৃত্য, গীত, অলঙ্কার,  
বংশী, বীণা, মৃদঙ্গ, হস্তী, অশ্ব, উষ্ট্র প্রভৃতি বাহন, দার, অপত্য

হেম রূপাং তথা তাত্রং বত্ৰুখাণ্ডকধেনবঃ ।

পাণ্ডিত্যং বেদশাস্ত্রাণি নৃত্যং গীতং বিভূষণম্ ॥ ৪ ॥

বংশী বীণা মৃদঙ্গচ গজেন্দ্রচান্দাবাহনম্ ॥ ৫ ॥

দারাপত্যানি বিষয়া বিপ্রা এতে প্রকীর্তিতাঃ ।

ভোগরূপা ইমে বিপ্রা ধর্মরূপানিমান্ শৃণু ॥ ৬ ॥

### ধর্মরূপ বিপ্র

জ্ঞানং পূজাতিথিহোমস্তথা সৌখ্যময়ী স্থিতিঃ ।

ব্রতোপবাসনিয়মা মোনমিচ্ছ্রিনিগ্রহঃ ॥ ৭ ॥

ধ্যোয়ো ধ্যানং তথা মন্ত্রো দানং খ্যাতিচ্ছিশাস্ত্ৰ চ ।

বাপীকুপতড়াগাদিপ্রাসাদারামকল্পনা ॥ ৮ ॥

যজ্ঞং চান্দ্রায়ণং কৃচ্ছ্রং তীর্থানি বিষয়াণি চ ।

দৃশ্যস্তে চ ইমা বিপ্রা ধর্মরূপেণ সংস্থিতা ॥ ৯ ॥

প্রভৃতি সংসার, বিষয়কর্ম, এতৎসমুদায় মুক্তিপথের বাধা বলিয়া কথিত আছে। পরন্তু এ সকল ভোগরূপ আপদ। অতঃপর ধর্মরূপ বিপ্র নিরূপণ করিতেছি, শ্রবণ কর ॥ ৩—৬ ॥

প্রাতঃজ্ঞানাদি বেদনির্দিষ্ট জ্ঞান, পূজাধিক্য, অনবরত অতিথিসেবা, অগ্নিতে হোম, সৌখ্যময়ী স্থিতি অর্থাৎ বিলাসিতা, ব্রত, উপবাস, নিয়মধারণ, মোন (বাগ্মিচ্ছ্রিনিগ্রহ), ধ্যোয়তা, স্থলধ্যান, মন্ত্রজপাদি, মান, সর্বত্র খ্যাতি, বাপী, কুপ, তড়াগ, সরোবর, প্রাসাদ, উচ্চান, কেলিহান ইত্যাদি নির্মাণ বা নির্মাণকল্পন, যজ্ঞ, চান্দ্রায়ণব্রত, কৃচ্ছ্রব্রত, তীর্থপধ্যটন ও বিষয়পধ্যালোচন, এ সকল ধর্মবিষয়ক বিবাজমান আছে ॥ ৭-৯ ॥



জ্ঞানরূপ বিয়

যত্নু বিয়ং ভবেজ্জ্ঞানং কথয়ামি বরাননে ।

গোমুখাসনং কৃষ্ণা ধৌতী প্রক্ষালনং বসেং ॥ ১০ ॥

নাড়ীসঞ্চারবিজ্ঞানং প্রত্যাহারনিরোধনম্ ।

কুক্ষিসঞ্চালনং ক্ষীয়প্রবেশ ইন্দ্রিয়ান্বনা ॥ ১১ ॥

ভোজনরূপ বিয়

নাড়ীকর্ষণি কল্যাণি ভোজনং শরতাং যম ॥ ১২ ॥

নবং ধাতুরসং ছিন্দি ঘটিকান্তাভয়েং পুনঃ ॥ ১৩ ॥

হে বরাননে ! মুক্তিবিষয়ে যে সমস্ত জ্ঞানরূপী বিয় সঞ্চারিত হয়, তাহাও বলিতেছি । গোমুখাসন প্রভৃতি \* যে কোম আসল করিয়া ধৌতী ধোগ কর্তৃক নাড়ীপ্রক্ষালনে প্রবৃত্ত হওয়া, নাড়ী-সঞ্চার-কাল অর্থাৎ দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর মধ্যে কোথায় কেন্ নাড়ী আছে, শুদ্ধ তাহারই অহুসঙ্কান, প্রত্যাহার করিবার উদ্দেশে চক্ষুঃ, কর্ণ প্রভৃতি ইন্দ্রিয়বোধ ও লৌহশৃঙ্খল দ্বারা লিঙ্গবন্ধন বা লৌহকণ্টকাদি কর্তৃক লোচন বা লিঙ্গবন্ধ-করণ, বায়ুচালনার উদ্দেশে কুক্ষিসঞ্চালন, উপস্থাদি দ্বারা হৃৎপান ও নাড়ীকর্ম্ম অর্থাৎ বায়ু দ্বারা কেবলই নাড়ী ধৌতকরণ, এতৎসমুদায় জ্ঞানরূপ বিয় বলিয়া জানিবে ॥ ১০-১১ ॥

হে কল্যাণি ! সম্প্রতি খাণ্ডরূপ বিয় কহিতেছি, শ্রবণ কর । ধাহাতে শরীরে নবরসের সঞ্চার হয়, এ প্রকার বস্তুভোগ ত্যাগ করিবে অর্থাৎ রসবুদ্ধিকর বস্তু বিয়স্বরূপ, কেন না, তদ্বারা ত্রিষামূল ক্ষীত হয় ও তাহাতে বেদনাবোধ হইয়া থাকে ; কাজেই ধোগসাধনে বিয় ঘটে ॥ ১২-১৩ ॥

\* গোমুখাসন সম্বন্ধে হঠযোগপ্রদীপিকায় বর্ণিত আছে যে, পৃষ্ঠদেশের বামভাগে কটির নিম্নদেশে বামপদের গোড়ালি নিয়োক্তিত করিলেই গোমুখবৎ হইবে, এইভাবে উপবেশনের নাম গোমুখাসন ।

## এককালে সমাধির উপায়

এককালং সমাধিঃ স্তান্নিকভূতমিদং শৃণু ।  
 সঙ্কমং গচ্ছ সাধুনাং সঙ্কোচং ভজ দুর্জনাং ।  
 প্রবেশে নির্গমে বায়ো গুরুলক্ষ্যং বিলোকয়েৎ ॥ ১৪ ॥  
 পিণ্ডস্থং রূপসংস্থঞ্চ রূপস্থং রূপবজ্জিতম্ ।  
 ব্রহ্মৈতন্নিম্নতাবস্থা হৃদয়ঞ্চ প্রশাম্যতি ॥ ১৫ ॥  
 ইত্যোতে কথিতা বিয় জ্ঞানরূপে ব্যবস্থিতাঃ ॥ ১৬ ॥

চতুর্বিধ যোগ ও চতুর্বিধ সাধক এবং যোগচতুষ্টয়বর্ণন

মন্ত্রযোগো হঠৈশ্বর্য লয়যোগস্তৃतीयতঃ ।

চতুর্থো রাজযোগঃ স্রাং স দ্বিধাতাববজ্জিতঃ ॥ ১৭ ॥

সম্প্রতি কি প্রকারে এককালে সমাধি হয়, তাহার বীজ অর্থাৎ মূলকারণ বলিতেছি, শ্রবণ কর । সর্বদা সাধুসঙ্গ কর ; দুর্জন-সহবাসে বিরত হও ; বায়ুর প্রবেশ ও নির্গমকালে গুরুপদটি লক্ষ্যে দৃষ্টি রাখ ॥ ১৪ ॥

যিনি পিণ্ডস্থ অর্থাৎ শরীরস্থ, যিনি রূপের আধার ও যিনি রূপেও অবস্থিতি করিতেছেন অথচ যিনি রূপশূন্য, তিনিই ব্রহ্ম ; তাঁহাতে অবস্থান করাই মরণাবস্থা বা সমাধি ; এই অবস্থাতেই হৃদয় প্রশান্ত হয় । ( ইহাই গুরুপদটি লক্ষ্য ) ॥ ১৫ ॥

এই আমি তৎসমীপে জ্ঞানরূপ বাধাসকল कहিলাম ॥ ১৬ ॥

যোগ প্রধানতঃ চারিপ্রকার—প্রথম মন্ত্রযোগ, দ্বিতীয় হঠযোগ, তৃতীয় লয়যোগ ও চতুর্থ রাজযোগ । এই শেষকথিত রাজযোগে বৈত ভাব থাকে না অর্থাৎ সে সময়ে সমাধিনিবন্ধন জ্ঞান, জ্ঞেয় ও জ্ঞাতা, এই তিনটিই সমতাপন্ন হইয়া পরমাঙ্গমাত্র অবশিষ্ট থাকে ॥ ১৭ ॥

### সাধকচতুষ্টয়বর্ণন

চতুৰ্থা সাধকো জ্ঞেয়ো যুহুমধ্যাধিমাভকঃ ।

অভিমাভ্রতমঃ শ্রেষ্ঠো ভবাকৌ লজ্জনকমঃ ॥ ১৮ ॥

### যুহুসাধকের লক্ষণ ও অধিকার

মন্দোৎসাহী হুসংযুতো ব্যাধিস্থো গুরুদূষকঃ ।

লোভী পাপমত্তিষ্ঠৈব বহ্নাশী বনিতাপ্রয়ঃ ॥ ১৯ ॥

চপলঃ কাতরো রোগী পরাধীনোহ্‌তিনিষ্ট্রয়ঃ ।

মন্দাচারো মন্দবীৰ্য্যো জ্ঞাতব্যো যুহুসাধকঃ ॥ ২০ ॥

বাদশাস্ত্রে ভবেৎ সিদ্ধিরেতন্ত যত্নতঃ পরম ।

মন্ত্রযোগাধিকারী ন জ্ঞাতব্যো গুরুণা ঐবম্ ॥ ২১ ॥

যোগ বেক্রপ চতুর্বিধ, যোগীও সেই প্রকার চতুর্বিধ, যথা—যুহু-সাধক, মধ্যসাধক, অধিমাভ্রসাধক ও অধিমাভ্রতমসাধক। এই চতুর্বিধ যোগীর মধ্যে অধিমাভ্রতম সাধকই সর্বপ্রধান এবং শীঘ্র সংসারসাগরমলজ্বনে সম্পূর্ণ ক্ষমতাবান ॥ ১৮ ॥

যুহু-সাধক-লক্ষণ, যথা :—যিনি মন্দোৎসাহী অর্থাৎ সামান্ত উৎসাহ-বিশিষ্ট, হুসংযুত অর্থাৎ বুদ্ধিশূন্য, যোগগ্রস্ত, গুরুদূষক (যিনি গুরু কার্যাদিতে দোষারোপ বা গুরুনিন্দা করেন), লোভী, পাপকার্যে আকৃষ্ট, বহুভোজনশীল, রমণীজিত, চঞ্চল, পরিশ্রমে কাতর, ক্রুদ্ধদেহ, পরাধীন, অতিনির্দয়, কুৎসিতবীৰ্য্য, তাঁহাকেই যুহুসাধক বলিয়া স্থির করা যায় ॥ ১৯-২০ ॥

পরন্তু যিনি গুরুপদে অভিযুক্ত, তাঁহার জ্ঞাত থাকা কর্তব্য যে, এই যুহু যোগী মন্ত্রযোগেরই অধিকারী; সুতরাং এরূপ শিষ্যকে কেবল মন্ত্রযোগ দান করাই কর্তব্য ॥ ২১ ॥

সমবুদ্ধিঃ ক্রমায়ুক্তঃ পুণ্যাকাজ্ঞী ত্রিয়ংবদঃ ।

মধ্যস্থঃ সর্বকারণ্যে সামান্তঃ স্তান্ন সংশয়ঃ ॥ ২২ ॥

এতজ্জ্ঞাতৈত্ব গুরুতিদীয়তে যুক্তিতো লয়ঃ ॥ ২৩ ॥

অধিমাত্র সাধকের লক্ষণ ও অধিকার

স্থিরবুদ্ধির্লয়ে যুক্তঃ স্বাধীনো বীৰ্য্যবানপি ॥ ২৪ ॥

মহাশয়ো দয়াযুক্তঃ ক্রমাবান্ সত্যবানপি ।

শূরো লয়ন্ত্ৰ শ্রদ্ধাবান্ গুরুপাদজপূজকঃ ।

যোগাভ্যাসবতশ্চৈব জ্ঞাতব্যশ্চাধিমাত্রকঃ ॥ ২৫ ॥

এতন্ত্ৰ সিদ্ধিঃ বদ্ভ বৈৰ্ভবেদভ্যাসযোগতঃ ।

এতৈশ্চ দীয়তে ধীরৈর্হঠযোগৈশ্চ সাক্ষকঃ ॥ ২৬ ॥

মধ্যসাধকলক্ষণ, যথা :—যিনি সমবুদ্ধি ( যাঁহার জ্ঞান তাদৃশ প্রপন্নও নহে, তাদৃশ যত্নও নহে ), যিনি ক্রমাবান্, যিনি পুণ্যপ্রার্থী, যিনি মিষ্টভাষী ও যিনি কোন কণ্ঠেই লিপ্ত নহেন, তাঁহাকেই সামান্ত সাধক বা মধ্যসাধক বলা যায় ॥ ২০ ॥

পরীক্ষা দ্বারা জ্ঞাত হইয়া যুক্তি অনুধায়ী একরূপ ব্যক্তিকে লয়যোগ প্রদান করা গুরুর কর্তব্য ॥ ২১ ॥

অধিমাত্র সাধকের লক্ষণ, যথা :—যিনি ধীবুদ্ধি, লয়সাধনে নিরত, স্বাধীন, বীৰ্য্যবান্, মহাশয়, দয়াবান্, ক্রমাশীল, সত্যনিষ্ঠ, শৌধ্যবিশিষ্ট, লয়যোগে শ্রদ্ধাযুক্ত, গুরুপাদপদ্ম-পূজাপরায়ণ ও যোগাভ্যাসে সর্বদাই নিরত, একরূপ লোককে অধিমাত্র সাধক বলা যায় ॥ ২৪-২৫ ॥

একরূপ ব্যক্তি অভ্যাস করিলে ছয় বৎসরমধ্যে সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন। একরূপ দ্বিত্যকে সাক্ষোপাঙ্গ হঠযোগ দান করা ধীমান্ গুরুর কর্তব্য ॥ ২৬ ॥

অধিমাাত্রতম সাধকের লক্ষণ ও অধিকার

মহাবীৰ্য্যাস্থিতোংসাহী মনোজ্ঞঃ শৌৰ্য্যবানপি ।  
 শাস্ত্রজ্ঞোহ্ভ্যাসনীনশ্চ নিৰ্মোহশ্চ নিরাকুলঃ ॥ ২৭ ॥  
 নবধৌবনসম্পন্নো মিতাহারী জিতেন্দ্রিয়ঃ ।  
 নির্ভয়শ্চ শুচিৰ্দক্ষো দাতা সৰ্ব্বজনাশ্রয়ঃ ॥ ২৮ ॥  
 অধিকারী স্থিরো ধীমান্ যথেষ্টাবস্থিতঃ ক্ষমী ।  
 স্ত্রীলো ধৰ্ম্মচারী চ গুপ্তচেষ্টঃ প্রিয়বদঃ ॥ ২৯ ॥  
 শাস্ত্রো বিশ্বাসসম্পন্নো দেবভাগুরুপূজকঃ ।  
 জনসঙ্গবিরক্তশ্চ মহাব্যাধিবিবৰ্জিতঃ ॥ ৩০ ॥  
 অধিমাাত্রো ব্রতজ্ঞশ্চ সৰ্ব্বযোগেশ্চ সাধকঃ ।  
 ত্রিভিঃ সংবৎসরৈঃ সিদ্ধিরেতশ্চ স্ত্রাং ন সংশয়ঃ ॥ ৩১ ॥  
 সৰ্ব্বযোগাধিকারী স নাত্র কাৰ্য্যা বিচারণা ॥ ৩২ ॥

অধিমাাত্রতম সাধকের লক্ষণ, যথা :—যিনি মহাবীৰ্য্য, মহোংসাহসম্পন্ন, মনোহর, শৌৰ্য্যবান, শাস্ত্রজ্ঞ, অভ্যাসনীন, মোহশূন্য, নিরাকুল, নবধৌবন-সম্পন্ন, মিতাহারী, জিতেন্দ্রিয়, ভয়শূন্য, শুদ্ধাচার, স্তম্ভ, দাতা, সৰ্ব্বজীবের প্রতি অহুকুল, সৰ্ব্ববিষয়ে অধিকারী, স্থিরচিত্ত, বুদ্ধিমান, যথেষ্ট-স্থানাবস্থিত, ক্ষমাগুণবিশিষ্ট, স্ত্রীল, ধৰ্ম্মনিষ্ঠ, গুপ্তচেষ্ট, প্রিয়বদ, শাস্ত্র, বিশ্বাসসম্পন্ন, দেবগুরুপূজা-পরায়ণ, জনসঙ্গবিরক্ত, মহাব্যাধিশূন্য, অধিমাাত্র অর্থাৎ সকল বিষয়েই সকলের অগ্রসর এবং ব্রতজ্ঞ, সেই সাধককে অধিমাাত্রতম সাধক কহে। ইনি সৰ্ব্বযোগসাধনেই সমর্থ। এ প্রকার সাধক তিন বৎসর মধ্যেই সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন, তাহাতে সন্দেহ নাই ॥ ২৭-৩১ ॥

এরূপ সাধক নিখিল যোগেরই অধিকারী, এ বিষয়ে কোনরূপ বিচারেরই প্রয়োজন নাই ॥ ৩২ ॥

### প্রতীকোপাসনা ও তৎকাল

প্রতীকোপাসনা কার্য্য দৃষ্টাদৃষ্টকলপ্রদা ।

পুন্যতি দর্শনামন্ত্র নাত্র কার্য্য বিচারণা ॥ ৩৩ ॥

গাঢ়াতপে অপ্রতিবিম্বম্বরং,

নিরীক্য নিশ্চালিতলোচনধরম্ ।

বদ্য নতঃ পশ্চতি অপ্রতীকং,

নভোহ্রদনে তৎক্ষণমেষ পশ্চতি ॥ ৩৪ ॥

প্রত্যহং পশ্চতে যো বৈ অপ্রতীকং নভোহ্রদনে ।

আবুর্কৃচ্ছিত্তবেত্তন্ত ন মৃত্যুঃ শ্রাং কদাচন ॥ ৩৫ ॥

প্রতীকোপাসনা করা যোগীর অবশ্য উচিত । এই প্রতীকোপাসনা কর্ত্ত্বক দৃষ্ট অদৃষ্ট উভয়প্রকার ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় । এই ছায়াপুরুষ দর্শনমাত্রেই দেহ পবিত্র হয়, এ বিষয়ে বিস্মুমাত্র সংশয় নাই ॥ ৩৩ ॥

গাঢ় আতপে ( বাষ্প বা মেঘপরিশৃঙ্খ দিবসে স্থনির্ম্মল রৌদ্রে ) নিশ্চলচক্রে স্বর্ধ্যাকিরণসমুদ্ভূত স্বীয় ছায়া দর্শনপূর্ব্বক আকাশে দৃষ্টিপাত করিলেই তৎক্ষণাৎ সেই আকাশে অপ্রতীক অর্থাৎ ছায়াপুরুষ দৃষ্ট হইবে ॥ ৩৪ ॥ \*

যে সাধক প্রত্যহ আকাশপ্রাঙ্গণে অপ্রতীক দর্শন করেন, তাঁহার পরমায়ু বৃদ্ধি হয় এবং তিনি কখনই মৃত্যুমুখে পতিত হন না ॥ ৩৫ ॥

\* ছায়াপুরুষ দর্শনের উপায় এই যে, স্বর্ধ্যাকে পশ্চাদ্ভাগে রাখিয়া দণ্ডায়মান হইবে, তাহার পর নিজ ছায়ার গলদেশ দেখিতে থাকিবে, মিনিট কয়েক এই ভাবে অবস্থিতির পর আকাশের দিকে দৃষ্টি নিবদ্ধ করিলেই ছায়াপুরুষ দেখিতে পাওয়া যাইবে । প্রস্ফুট ছায়ালোক এবং প্রদীপের উজ্জ্বল আলোকেও ছায়াপুরুষ দর্শন অসম্ভব নহে ! তবে এ ফলে বক্তব্য এই যে, এই সময় যেন চক্ষুর পল্লব না পড়ে, এক দৃষ্টিতেই চাহিয়া থাকিতে হইবে ।

যদা পশ্চতি সম্পূর্ণং স্বপ্রতীকং নভোহমনে ।  
 তদা জয়ঃ সমায়াতি বায়ুং নিষ্ক্ৰিয়া সঙ্করেৎ ॥ ৩৬ ॥  
 যঃ কয়োতি সদাভ্যাসং চাত্ত্বানং বিম্বতে পরম্ ।  
 পূর্ণানন্দৈকপুরুষং স্বপ্রতীকপ্রসাদতঃ ॥ ৩৭ ॥  
 যাত্ৰাকালে বিবাহে চ শুভে কৰ্ম্মণি সঙ্কটে ।  
 পাপক্ষয়ে পুণ্যবৃদ্ধৌ প্রতীকোপাসনকরেৎ ॥ ৩৮ ॥  
 নিরন্তরকৃত্যভ্যাসাদন্তরে পশ্চতি ধ্রুবম্ ।  
 তদা মুক্তিমবাপ্নোতি যোগী নিরতমানসঃ ॥ ৩৯ ॥

আত্মসাক্ষাৎকার ও নাদাহুসঙ্কানের উপায়

অজুষ্ঠাভ্যামুভে প্রোত্রে তর্জ্জনীভ্যাং বিশোচনে ।  
 নাসারন্ধ্রে চ মধ্যাভ্যাং অস্ত্রাভ্যাং বধনে দৃঢ়ম্ ॥ ৪০ ॥

যখন সাধক নতঃস্থলে প্রত্যেক অঙ্গপ্রত্যঙ্গবিশিষ্ট স্বপ্রতীক দর্শন করেন, তখন তিনি সর্ববিষয়ে জয়যুক্ত হন এবং বায়ু জয় পূর্বক বিচরণ করিতে পারেন ॥ ৩৬ ॥

যে সাধক সর্বদা এই যোগসাধন করেন, স্বপ্রতীকের অঙ্গগ্রহে তিনি পূর্ণানন্দময় পরমাত্মার সাক্ষাৎকার লাভ করিতে পারেন ॥ ৩৭ ॥

যাত্ৰাকালে, উষাহে, শুভকর্মাভুষ্ঠানকালে, বিপদসময়ে এবং পাপনাশ বা পুণ্যবৃদ্ধিকালে প্রতীকোপাসনা করা উচিত ॥ ৩৮ ॥

সর্বদা এই যোগসাধন করিলে সাধক স্বীয় হৃদয়মধ্যেই স্বপ্রতীক দর্শন করিতে পারেন সংশয় নাই। এরূপ হইলে যোগী সংযতাত্মা হন ও মুক্তিলাভ করিতে পারেন ॥ ৩৯ ॥

আত্মদর্শন ও নাদাহুসঙ্কান।—অজুষ্ঠময় দ্বারা কর্ণধর, তর্জ্জনীময় দ্বারা চক্ষুধর, মধ্যমাজুলিময় দ্বারা নাসিকাহুটি এবং অনামিকা ও কনিষ্ঠাজুলিময় দ্বারা মুখমণ্ডল দৃঢ়রূপে বদ্ধ করিয়া যদি যোগী বার বার

নিরুপদান মকুতং যোগী যদেবং কুরুতে ভূশম্ ।  
 তদা লক্ষণমাত্মনং জ্যোতীরূপং প্রপশ্যতি ॥ ৪১ ॥  
 তন্ত্বেজো দৃশ্যতে যেন ক্ষণমাত্রং নিরাবিলম্ ।  
 সর্বপাঠৈবিনির্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ৪২ ॥  
 নিরন্তরকৃতাভ্যাসাং যোগী বিগতকল্মষঃ ।  
 সর্বদেহাদি বিশ্বিত্য তদভিন্ন স্বয়ং ভবেৎ ॥ ৪৩ ॥  
 যঃ করোতি সদাভ্যাসং গুপ্তাচারেণ মানবঃ ।  
 স বৈ ব্রহ্মণি লীনঃ স্রাৎ পাপকর্ম্মবতো যদি ॥ ৪৪ ॥

বায়ুসাধন করেন, তাহা হইলে জ্যোতির্ম্ময় জীবাশ্মাকে দর্শন করিতে  
 পারেন ॥ ৪০-৪১ ॥ \*

যে মাহাত্মা ক্ষণকালমাত্র এই নির্মল আত্মজ্যোতিঃ দর্শন করেন,  
 তিনি সমস্ত পাপ হইতে নির্মুক্ত হইয়া শ্রেষ্ঠগতি লাভ করিতে  
 পারেন ॥ ৪২ ॥

এই যোগ সর্বদা সাধন করিলে যোগী পাপশূন্য হইয়া বৃন্দদেহ  
 প্রভৃতি সমস্ত বিষয় পূর্বক তন্নয় হইয়া উঠেন অর্থাৎ সে সময় আর  
 দেহাভিমান থাকে না ॥ ৪৩ ॥

যে মহাত্মা সর্বদা গুপ্তভাবে এই যোগ সাধন করেন, তিনি যদিও  
 কার্য্যায়ুষ্ঠানে রত থাকেন, তথাপি পরব্রহ্মে লয় প্রাপ্ত হন অর্থাৎ মুক্তি-  
 লাভ করিতে পারেন ॥ ৪৪ ॥

\* জীবাশ্মা দর্শন গুরুর উপদেশ ব্যতীত কখনই সম্ভব নহে । যদিও  
 সকল সাধনাই গুরুপদেশশাপেক্ষ, তথাপি জীবাশ্মাদর্শনের জন্য বিশেষ  
 ভাবে এই কথা বলা হইল । সিদ্ধাসনেও এই সাধনা করা যায়, আবার  
 মুক্ত পদ্মাসনেও করা যায় ।



পোপনীয়ঃ প্রযত্নেন সন্তঃ প্রত্যয়কারকঃ ।

নির্ব্বণদায়কো লোকে যোগোহিষ্যং মম বল্লভঃ ।

নাদঃ সংজায়তে তস্ত ক্রমেণাভ্যাসতশ্চ বৈ ॥ ৪৫ ॥

মত্তভূক্তবেণুবীণাসদৃশঃ প্রথমো ধ্বনিঃ ।

এবমভ্যাসতঃ পশ্চাৎ সংসারাদ্ধ্বাননাশনঃ ।

ঘণ্টারবসমঃ পশ্চাৎ ধ্বনির্মেষরবোপমঃ ॥ ৪৬ ॥

ধ্বনৌ তস্মিন মনো দদা ঘদা তিষ্ঠতি নির্ভরম্ ।

তদা সংজায়তে তস্ত লয়স্ত মম বল্লভে ॥ ৪৭ ॥

তত্র নাদে ঘদা চিন্তং রমতে যোগিনো ভূশম্ ।

বিশ্বত্যা সকলং বাহ্যং নাদেন সহ শায়াতি ॥ ৪৮ ॥

এই যোগ পৃথিবীমধ্যে আমার অতীব প্রিয়, নির্ব্বাণমুক্তিদায়ক ও সন্তঃপ্রত্যয়কারক, অতএব যত্নসহকারে ইহা পোপন রাখা উচিত। এই যোগ অভ্যাস করিতে প্রবৃত্ত হইলে ক্রমশঃ নাদ ( শব্দ ব্রহ্ম ) প্রত্যক্ষ হইতে থাকে ॥ ৪৫ ॥

যখন নাদ প্রত্যক্ষ হয়, সে সময় অগ্রে ( ঝিল্লীরব ), মত্তবট্পদধ্বনি, বীণাবাদ্য ও বেণুবাদ্যতুল্য ধ্বনি শ্রুত হইতে থাকে। এইরূপ অভ্যাস করিতে করিতে পরে সংসারাদ্ধ্বাননাশক ঘণ্টারবসদৃশ শব্দ ও মেঘ-গর্জনবৎ ধ্বনি প্রবণগোচর হয়। ( ইহার মধ্যে শঙ্খনাদ, সমুদ্রধ্বনি ও দেবদুন্দুভিশব্দ প্রভৃতিও শ্রুত হইতে থাকে। শেষে পুত্ৰস্বরে সমুচ্চারিত প্রণবধ্বনিও শ্রুতিগোচর হয় ) ॥ ৪৬ ॥

হে প্রিয়ে! সাধক যে সময় নির্ভররূপে ঐকান্তিকভাবে সেই ধ্বনিতে চিন্তাস্থাপন পূর্ব্বক অবস্থান করেন, সে সময় তদ্বায়া তাঁহার লয়ের অবস্থা অর্থাৎ সমাধি উপস্থিত হয় ॥ ৪৭ ॥

যে সময় যোগীর মন উক্ত শব্দে ঐকান্তিক ভাবে বিলীম করে, তখন তিনি সমস্ত বাহ্যবস্ত্ত বিশ্বৃত হইয়া নাদের সহিত প্রশান্ত হন অর্থাৎ তখন যোগীর সমাধি উপস্থিত হয় ॥ ৪৮ ॥

এতদভ্যাসযোগেন জিহ্বা সম্যক্ গুণান্ বহুন্ ।

সৰ্ব্বাঃ স্তপরিভ্যাগী চিদাকাশে বিলীয়তে ॥ ৪১ ॥

নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন কুন্তসদৃশং বলম্ ।

ন খেচরীসমা মূত্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ ॥ ৫০ ॥

### যোগোপদেশ-গ্রহণের নিয়ম

ইদানীং কথয়িষ্যামি মুক্তশাস্ত্রভবং শ্রিয়ে ।

বজ্রজ্ঞাতা লভতে মুক্তিং পাপযুক্তোহপি সাধকঃ ॥ ৫১ ॥

সমভ্যর্চোৎসবং সম্যক্ কৃত্বা চ যোগমুক্তমম্ ।

গৃহীয়াৎ স্থস্থিতো ভূত্বা গুরুং সন্তোষ্য বুদ্ধিমান্ ॥ ৫২ ॥

জীবাদি সকলং বস্তু দত্ত্বা যোগবিদং গুরুম্ ।

সন্তোষ্যাতিপ্রযত্নেন যোগোহয়ং গৃহ্যতে বধৈঃ ॥ ৫৩ ॥

এই যোগ অভ্যাস করিলে ত্রিগুণের কর্মসকল জয় করিতে পারা যায় এবং সেই অবস্থায় সাধক সৰ্ব্বাঃ স্তপরিভ্যাগী হইয়া চিদাকাশে লয়প্রাপ্ত হন ॥ ৪১ ॥

সিদ্ধাসনের তুল্য আসন, কুন্তকতুল্য বল, খেচরীতুল্য মূত্রা ও নাদসদৃশ লয়সাধক আর কিছুই নাই ॥ ৫০ ॥

যোগোপদেশগ্রহণের নিয়ম।—হে শ্রিয়ে! জীবনযুক্ত সিদ্ধপুরুষরা জ্ঞান দ্বারা যে এক সিদ্ধান্ত করিয়াছেন, তাহা অধুনা কথিতোছি, শ্রবণ কর । সাধক যদিও পাপযুক্ত হন, তথাপি তিনি ইহা বিদিত হইলে মুক্তিনাভ করিতে পারেন ॥ ৫১ ॥

ধীমান্, যোগী অগ্রে গুরু ও সদাশিবকে নমস্কারপূর্বক আসন প্রভৃতি যোগের অঙ্গ শিক্ষা করিয়া গুরুর সন্তোষবিধান করিয়া তৎপরে সংঘতমনে যোগের উপদেশ গ্রহণ করিবেন ॥ ৫২ ॥

ধীমান্, ব্যক্তি যোগজ গুরুকে গো, স্বর্ণ প্রভৃতি সমস্ত বস্তুদান পূর্বক সন্তুষ্ট করিয়া তৎপরে এই যোগ গ্রহণ করিবেন ॥ ৫৩ ॥

বিপ্রান্ সন্তোস্ত্র মেধাবী নানামঙ্গলসংযুতঃ ।  
 মমালয়ে শুচিভূত্বা শ্রুগৃহীয়াং শুভাস্ককম্ ॥ ৫৪ ॥  
 সংশ্রুতানেন বিধিনা প্রাক্তনং বিগ্রহাদিকম ।  
 ভূত্বা দিব্যবপুর্যোগী গৃহীয়াৎক্ষমাণকম্ ॥ ৫৫ ॥

### বায়ুসিদ্ধির উপায়

পদ্মাসনস্থিতো যোগী জনসঙ্গবিবচ্ছিতঃ ।  
 বিজ্ঞাননাড়ীষিতয়মঙ্গুলীভ্যাং নিরোধয়েৎ ॥ ৫৬ ॥  
 সিদ্ধে তদাবির্ভবতি স্মখরূপী নিরঞ্জনঃ ।  
 তস্মিন্ পরিশ্রমঃ কার্যো যেন সিদ্ধো ভবেৎ খলু ॥ ৫৭ ॥  
 যঃ করোতি সদ্ভাভাসং তস্ত সিদ্ধির্ন দূরতঃ ।  
 বায়ুসিদ্ধির্ভবেত্তস্ত ক্রমাদেব ন সংশয়ঃ ॥ ৫৮ ॥

গুরুপদেশধারণকম যোগশিক্ষার্থী ব্যক্তি নানা মাজলিক কৰ্ম্ম সম্পাদন পূৰ্ব্বক ব্রাহ্মণগণকে সঙ্কট করিয়া শুদ্ধাচারে আমার আলয়ে ( শিবসন্ধিরে ) গমনপূৰ্ব্বক এই শ্রেয়স্কর যোগ গ্রহণ করিবেন ॥ ৫৪ ॥

যোগশিক্ষার্থী ব্যক্তির কর্তব্য এই যে, বিধিমতে প্রাক্তন দেহ ইন্দ্রিয় ইত্যাদি সন্ন্যাসপূৰ্ব্বক অর্থাৎ সৰ্বকামনা তাগ করতঃ দিবান্নেহ হইয়া বক্ষ্যমাণ রীতি অনুযায়ী যোগশিক্ষায় প্রবৃত্ত হইবেন ॥ ৫৫ ॥

যোগশিক্ষা-প্রবৃত্ত সাধক জনসঙ্গরহিত হইয়া প্রথমতঃ পদ্মাসনে উপবেশন করতঃ অঙ্গুলি দ্বারা বিজ্ঞাননাড়ীদ্বয় ( নাসিকাদ্বয় ) নিরোধ-পূৰ্ব্বক কুস্তক অভ্যাস করিবেন ॥ ৫৬ ॥

এই প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে যোগীর হৃদয়ে আনন্দস্বরূপ নিরঞ্জন পুরুষ প্রাক্ভূত হইয়া থাকেন। অতএব যাহাতে এই প্রাণায়াম-বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করিতে পারা যায়, তাহা দ্বিষয়ে পরিশ্রম করা আবশ্যক ॥ ৫৭ ॥

যিনি সৰ্বদা এইরূপ প্রাণায়ামসাধন করেন, তিনি শীঘ্র সিদ্ধিলাভ

সত্বঃ যঃ কুরুতে যোগী পাপোৎপাদ্যেৎ ক্রবম্ ।  
 তস্ত স্তান্নাধ্যমে বায়োঃ প্রবেশো নাত্ৰ সংশয়ঃ ॥ ৫০ ॥  
 এতদভ্যাসশীলো যঃ স যোগী দেবপূজিতঃ ।  
 অগ্নিমাদিগুণং লব্ধ্বা বিচরেৎসুবনজয়ে ॥ ৬০ ॥  
 যো যথাস্তানিলাভ্যাসান্তত্তবেত্তস্ত বিগ্রহঃ ।  
 তিষ্ঠেদাত্মনি মেধাবী স পুনঃ ক্রীড়তে ভূশম্ ॥ ৬১ ॥  
 এতদযোগং পরং গোপ্যং ন দেয়ং যস্ত কস্তচিৎ ।  
 স্বপ্রমাণৈঃ সমায়ুক্তস্তমেব কথ্যতে ক্রবম্ ॥ ৬২ ॥

করিতে পারেন ; বিশেষতঃ এই প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা ক্রমে বায়ুসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই ॥ ৫৮ ॥

যে সাধক ইড়া ও পিঙ্গলা রোধ পূর্বক একবারমাত্রও এই কুন্তক অভ্যাস করেন, তাঁহার সমস্ত পাপ বিধ্বংস হইয়া যায়, বিশেষতঃ ইহা দ্বারা বায়ু সূক্ষ্মা নাড়ীতে প্রবেশ করে, সংশয় নাই ॥ ৫৯ ॥

যে সাধক এইরূপ প্রাণায়াম অভ্যাস করেন, তিনি দেবগণেরও পূজিত হন এবং অগ্নিমাди অষ্টৈশ্বর্য লাভ করিয়া ত্রিভুবনে ভ্রমণ করিতে থাকেন ॥ ৬০ ॥

যে যোগী যেরূপ বায়ুসাধনে নিরত হইবেন, অনিলাভ্যাস দ্বারা তিনি সেইরূপই সিদ্ধিলাভ করিবেন । বিশেষতঃ তাঁহার বিগ্রহ অর্থাৎ মন আত্মনিষ্ঠ হইবে এবং সেই বুদ্ধিমান সাধক যৎপরোনাস্তি আনন্দ বোধ করিতে থাকিবেন ॥ ৬১ ॥

এই যোগ সম্পূর্ণ গুহ্য, যে কোন ব্যক্তিকে ইহা দান করা কর্তব্য নহে । যিনি প্রমাতা অর্থাৎ তত্ত্বাশুদধানবিশিষ্ট, কেবল তাঁহারই নিকট ইহার বিষয় বিবৃত করা যায় ॥ ৬২ ॥

আশু ফলপ্রদ বিবিধ যোগ—স্বপ্নপিপাসানিবৃত্তির উপায়

যোগী পদ্মাসনে তিষ্ঠেৎ কণ্ঠকূপে বদা স্মরন্ ।

জিহ্বাং কৃৎস্না তালুমূলে স্বপ্নপিপাসা নিবৰ্ত্ততে ॥ ৬৩ ॥

চিহ্নৈশ্চর্য্যেণ উপায়

কণ্ঠকূপাদধঃস্থানে কূৰ্ম্মনাড্যন্তি শোভনা ।

তস্মিন্ যোগী মনো দত্বা চিহ্নৈশ্চর্য্যং লভেদদৃষ্টশম্ ॥ ৬৪ ॥

জ্যোতির্শ্চয় দর্শনের উপায় ও ফল

শিরঃকপালে রুদ্রাক্ষো বিবিধং চিন্তয়েদ্ যদি ।

তদা জ্যোতিঃপ্রকাশং স্রাবিত্ব্যন্তেভঃসমপ্রভম্ ॥ ৬৫ ॥

এতচ্চিন্তনমাত্রেণ পাপানাং সংক্ষয়ো ভবেৎ ।

দূরাচারোহপি পুরুষো লভতে পরমং পদম্ ॥ ৬৬ ॥

যে যোগী পদ্মাসনে আসীন হইয়া, তালুমূলে জিহ্বা স্থাপন পূর্ব্বক কণ্ঠকূপে মনঃ স্থাপন করিতে সমর্থ হইবেন, তাহার স্বপ্ন ও পিপাসানিবৃত্তি হইবে ॥ ৬৩ ॥

কণ্ঠকূপের নিম্নভাগে মনোহর কূৰ্ম্মনাড়ী আছে । যোগী সেই স্থলে মনোনিবেশ করিলে উত্তমরূপে চিত্ত স্থির হইতে পারে ॥ ৬৪ ॥

যোগী শিবনেত্র হইয়া ( নয় নর তারাস্বয় উৎকৃষ্ট উঠাইয়া ) কপালদেশে চিত্ত স্থাপন পূর্ব্বক যত্নপ বিচারশূন্য অর্থাৎ নিকরকার রূপ চিন্তা করেন, তাহা হইলে বিহ্ব্যংপ্রভাবং জ্যোতিঃ প্রত্যক্ষ হয় ॥ ৬৫ ॥

এই প্রকার ভাবনা করিবামাত্র সমস্ত পাপ নাশ পায় এবং ইহা দ্বারা দূর্ঘাচার ব্যক্তিও শ্রেষ্ঠপদ লাভ করিতে পারে ॥ ৬৬ ॥

অহনিশং যদা চিন্তাং তৎ করোতি বিচক্ষণঃ ।

সিদ্ধানাং দর্শনং তন্তু ভাষণঞ্চ ভবেদ্বৈবম্ ॥ ৬৭ ॥

শূন্যধ্যান ও তৎকল

তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ ভুঞ্জন্ ধ্যায়েক্ষুন্মহনিশম্ ।

তদাকাশময়ো যোগী চিদাকাশে বিলীয়তে ॥ ৬৮ ॥

এতজ্জ্ঞানং সদা কার্য্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ।

নিরন্তরকৃতাত্মাসাং মম তুল্যো ভবেদ্বৈবম্ ॥ ৬৯ ॥

এতজ্জ্ঞান-বলান্‌যোগী সর্বেষাং বহ্নভো ভবেৎ ॥ ৭০ ॥

নাসাগ্রে দৃষ্টি দ্বারা জ্যোতির্দর্শনাদি

সর্বান্‌ভূতান্‌ জয়ং কৃত্বা নিরাসীরপরিগ্রহঃ ।

নাসাগ্রে দৃশ্যতে যেন পদ্মাসনগতেন বৈ ।

মনসো মরণং তন্তু খেচরত্বং প্রসিধ্যতি ॥ ৭১ ॥

যদি ধীমান্‌ সাধক উক্তরূপে দিবানিশি ধ্যান করেন, তাহা হইলে তাঁহার সিদ্ধপুরুষদর্শন ও সিদ্ধপুরুষগণের সহিত কথপোকথন হয় সন্দেহ নাই ॥ ৬৭ ॥

যদি কোন সাধক গমনকালে ও ভোজনকালে দিবারাত্র শূন্য চিন্তা করেন, তাহা হইলে তিনি আকাশময় হইয়া চিদাকাশে বিলয় প্রাপ্ত হন ॥ ৬৮ ॥

যে সাধক সিদ্ধিলাভ করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহার এইরূপ শূন্য চিন্তা করা আবশ্যিক । যিনি সর্বদা এইরূপ সাধন করেন, তিনি আমার ( মহাদেবের ) সমান হন সন্দেহ নাই ॥ ৬৯ ॥

বিশেষতঃ ইহা দ্বারা যোগী সকলেরই প্রিয় হইয়া থাকেন ॥ ৭০ ॥

যিনি সর্বভূত জয় করত আশাহীন ও জনসম্মুখ হইয়া পদ্মাসনে উপবেশন পূর্বক নাসাগ্রে দৃষ্টিস্থাপন করেন, তাঁহার মনোনীশ হয় এবং তিনি যোমপথে গমনাগমন করিতে সমর্থ হন ॥ ৭১ ॥

জ্যোতিঃ পশ্চতি যোগীন্দ্রঃ শুদ্ধং শুদ্ধাচলোপমম্ ।  
তত্রাভ্যাসবলেনৈব স্বয়ং তদ্রক্ষকো ভবেৎ ॥ ৭২ ॥

শবাসনে শয়ন করতঃ ধ্যান ও তৎকল  
উত্তানং শয়নে ভূমৌ স্থপ্ণা ধ্যাননিরন্তরম্ ।  
সদ্যঃ শ্রমবিনাশায় স্বয়ং যোগী বিচক্ষণঃ ।  
শিবঃপশ্চাত্তু ভাগস্ত ধ্যানে মৃত্বাঙ্কয়ো ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

ক্রমধ্যে দৃষ্টি দ্বাৰা জ্যোতির্ময়দর্শন  
ক্রমধ্যে দৃষ্টিমাত্রেণ হৃদয়ঃ পরিকীর্তিতঃ ॥ ৭৪ ॥

ষট্চক্রবিজ্ঞান ও ধ্যানাদি—ষট্চক্রেব মূলীভূত নান্দীবিজ্ঞান

চতুর্বিধস্ত চাক্ষুস্ত বসন্তেধা বিভজ্যতে ।  
তত্র সারতমো লিঙ্গদেহস্ত পরিপোষকঃ ॥ ৭৫ ॥

এই নাসাগ্র-দর্শন দ্বারা যোগী বিশুদ্ধ পরিতের মত শুদ্ধজ্যোতিঃ  
দর্শন করেন, এই যোগ কিছু দিন সাধন করিলে এই জ্যোতিঃ  
চিরস্থায়ী হইয়া থাকে ॥ ৭২ ॥

ধীমান্ যোগী নিজে সদ্যঃ শ্রমনাশের নিমিত্ত ভূশযায় উত্তানভাবে  
শয়ন করিয়া একচিতে ধ্যান করিয়া থাকেন, এই ভাবে মস্তকের  
পশ্চাদ্ভাগ ধ্যান করিলে মৃত্বাকে জয় করিতে পারা যায় ॥ ৭৩ ॥

যদি উল্লিখিত প্রকারে শয়ন পূর্বক ক্রমধ্যে দৃষ্টি স্থাপন করা যায়,  
তাহা হইলে আর এক প্রকার যোগসাধন হইয়া থাকে ॥ ৭৪ ॥

চর্য্যা, চোগ্র, লেহ ও পেয়, এই চারি প্রকার অন্নেষ যে বস  
নশ্রীত হয়, তাহা তিন অংশে বিভক্ত হইয়া থাকে। এই ভাগের  
ষধ্যে শ্রেষ্ঠ সারতম ভাগ লিঙ্গদেহের পরিপোষক হয় ॥ ৭৫ ॥

সপ্তধাতুময়ং পিণ্ডমেতি পুষ্পাতি মধ্যগঃ ।  
 বাতি বিন্মূত্ররূপেণ তৃতীয়ঃ সপ্ততো বহিঃ ॥ ৭৬ ॥  
 আত্মভাগষয়ং নাড্যঃ প্রোক্তান্তাঃ সকলা অপি ।  
 পোষণস্তি বপুর্কায়ুমাপাদতলমন্তকম্ ॥ ৭৭ ॥  
 নাড়ীভিরাভিঃ সর্বাভির্কায়ু, সঞ্চরতে যদা ।  
 তদৈব ন রসো দেহে সামোনেহ প্রবর্ততে ॥ ৭৮ ॥  
 চতুর্দশানাং তত্রৈহ ব্যাপারো মুখ্যভাগতঃ ।  
 তা অনুগ্রা ন হীনাশ্চ প্রাণসঞ্চারনাড়িকাঃ ॥ ৭৯ ॥

মধ্যম সার অংশ রক্তধাতুময় স্থূলশরীর পরিপুষ্ট করে । তৃতীয় অসার  
 ভাগ সপ্তধাতুমধ্য হইতে বাহির হইয়া মল ও মূত্রাদিরূপে নির্গত হইয়া  
 যায় ॥ ৭৬ ॥

বস্তুতঃ প্রথম সারভাগ দুইটি শরীরস্থ সকল নাড়ী, উভয় শরীর ও  
 আপান-মস্তক দেহস্থ সকল বায়ুকেও পোষণ করে ॥ ৭৭ ॥

যখন দেহস্থ এই সকল নাড়ী কর্তৃক সমস্ত শরীরে বায়ু সঞ্চারিত  
 হইতে থাকে, সেই সময় আর দেহে রসবৃদ্ধি হয় না এবং ঐ রসসকল  
 দেহে সাম্যাবস্থায় অবস্থান করে ( উত্তানভাবে শয়ন করতঃ ক্রমশো  
 দৃষ্টিরূপ উক্ত যোগসাদন কর্তৃক এইরূপ ফলসিদ্ধি ও দিব্য জ্যোতির্দর্শন  
 হইয়া থাকে ) ॥ ৭৮ ॥

মাতুল্যের শরীরমধ্যে যে দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী আছে, তাহার মধ্যে  
 চতুর্দশ নাড়ী শ্রেষ্ঠরূপে শারীরিক ব্যাপার সম্পাদন করিতেছে । এই  
 চতুর্দশ শ্রেষ্ঠ নাড়ীর মধ্যেও আবার প্রাণসঞ্চারিকা তিনটি নাড়ী অর্থাৎ  
 ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না অনুগ্র ও সর্কপ্রধান ॥ ৭৯ ॥



### মূলধারবর্ণন

গুদাদ্ব্যঙ্গুলতশ্চোৰ্দ্ধং মেট্রে কান্ধুলতন্তুধঃ ।

এবঞ্চাস্তি সমং কন্ধং সমতাচত্বরঙ্গুলম্ ॥ ৮০ ॥

পশ্চিমাভিমুখী যোনিগুর্দমেঢ়াস্তরালগা ।

তত্র কন্ধং সমাখ্যাং তত্রাস্তে কুণ্ডলী সদা ॥ ৮১ ॥

সংবেষ্টা সকলা নাড়ীঃ সাষ্টধা-কুটীলাকৃতিঃ ।

মুখে নিবেশ্য তৎ পুচ্ছং সুষুম্নাবিবরে স্থিতা ॥ ৮২ ॥

সুপ্তা নাগোপমা হেমা সুরস্বিতী প্রভয়া স্বয়া ।

অহিবং সন্ধিসংস্থানা বাগ্‌দেবী বীজসংজ্ঞকা ॥ ৮৩ ॥

গুহ্যদ্বারের দুই অঙ্গুলী উর্ধ্বে, মেট্রের এক অঙ্গুলী নীচে কন্ধেব গ্রায একটি মূলগ্রায আছে। ধ্যানকালে তাহার পরিমাণ দাঁবে ও প্রস্থে সমান চারি অঙ্গুলী ॥ ৮০ ॥

গুহ্যদ্বার ও মেট্রের মধ্যে পশ্চিমাভিমুখ ( অর্থাৎ বাহ্যার বদন বা কোণ পশ্চাভাগে রহিয়াছে, সেইরূপ ) যোনিমণ্ডল আছে, এই যোনিমণ্ডলই উক্ত কন্ধেব স্থান। এই কন্ধেই কুলকুণ্ডলিনী দেবী সর্কল অবস্থান করিতেছেন ॥ ৮১ ॥

এই কুণ্ডলিনী দেবী ( এক মূর্তি দ্বারা অষ্টচক্রে ) অষ্টধা কুটীলা লইয়া সুষুম্না নাড়ীর সকল ভাগ বেঠন করিয়াছেন এবং ( অপরা মূর্তির দ্বারা ) নিজমুখে নিজ পুচ্ছ স্থাপন করতঃ ( সার্কিত্রিবলয়াকারা হইয়া স্বয়ঙ্গুলিক বেঠন পূর্বক ব্রহ্মদ্বার বোধ করিয়া ) সুষুম্নামুখে অবস্থিতি করিতেছেন ॥ ৮২ ॥

এই কুণ্ডলিনী দেবী নিখিত সর্পের আকার ধারণ করতঃ নিজ তেজে দেদীপ্যমান হইয়া নিজা যাইতেছেন। ইহার সকল শরীরসংস্থান অবিকল সর্পের স্থায়। ইনি সরস্বতী, ইঁহা হইতেই সকলের বাক্যসুত্ৰি হয়। ইনি ( বর্ণময়ী ও ) সমগ্র বীজমন্ত্ররূপা ॥ ৮৩ ॥

জ্ঞেয়া শক্তিরিয়ং বিষ্ণোনির্ভর। স্বৰ্ণভাস্বর।  
 সত্বং বজ্রস্তমশ্চেতি গুণত্রয়বিকল্পরা ॥ ৮৪ ॥  
 তত্র বন্ধুকপুষ্পাভং কামবীজং প্রকীর্তিতম্।  
 কলহেমলমং যোগে প্রমুক্তাক্ষররূপিণম্ ॥ ৮৫ ॥  
 স্তম্ভুয়্যাপি চ সংশ্লিষ্টা বীজং তত্র বহং স্থিতম্।  
 শরচ্ছন্দনিভং তেজস্বয়মেতৎ সূক্ষ্মং স্থিতম্।  
 সূর্য্যাকোটিপ্রতীকাশং চন্দ্রকোটিসুশীতলম্ ॥ ৮৬ ॥  
 এতল্লয়ং মিলিতৈত্ব দেবীত্ৰিপুরুষৈভরবী।  
 বীজসংজ্ঞং পরং তেজস্বদেব পরিকীর্তিতম্ ॥ ৮৭ ॥  
 ক্রিয়াবিজ্ঞানশক্তিভ্যাং যুতং যং পরিতো ভ্রমেৎ।  
 উত্তিষ্ঠদ্বিস্তম্ভাভং সূক্ষ্মং শোণশিখায়ুতম্।  
 যোনিস্থং তৎ পরং তেজঃ স্বভূতালঙ্কারসংস্থতম্ ॥ ৮৮ ॥

ইহার বর্ণ স্বর্ণের আয় ভাস্বর। ইনি সত্ব, বজ্রঃ ও তমঃ, এই ত্রিগুণের মূল এবং ইনিই সর্বাংশে বিষ্ণুশক্তি বলিয়া কথিত হইয়া থাকেন ॥ ৮৪ ॥

এই কন্দমধ্যে বন্ধুকফুলের মত লোহিতবর্ণ কামবীজ বিরাজমান আছে। এই কামবীজই যোগীদিগের ধোয়, তপ্তস্বর্ণবর্ণ, চতুর্দলপদ্মস্থিত বর্ণ-চতুষ্টিয়রূপী ॥ ৮৫ ॥

স্তম্ভুয়া নাড়ীতে সংশ্লিষ্ট কুণ্ডলিনী শক্তি, তৎসম্বিহিত কামবীজ ও শরচ্ছন্দের আয় তেজোময় বর্ণ এই ত্রিতয় কোটিসূর্য্যবৎ প্রভাসম্পন্ন ও কোটিচন্দ্রবৎ সুশীতল ॥ ৮৬ ॥

এই ত্রিতয় মিলিত হইয়াই দেবী ত্রিপুরুষৈভরবী নামে বর্ণিত হইয়া থাকেন। বীজমন্ত্র নামে যে অস্ত্র তেজ আছে, তাহাও এতল্লয় হইতে জন্মি নহে ॥ ৮৭ ॥

এই উক্তি পরমতেজঃ মণালস্বত্বের আয় সূক্ষ্ম ও ইহার শিখা

আধারপদ্যমেতচ্চি যোনির্ধন্যাস্তি কন্দতঃ ।  
 পরিশুরদ্বাদি-সাস্ত্রচতুর্বর্ণং চতুর্দলম্ ॥ ৮৯ ॥  
 কুলাভিধং স্ববর্ণাভং স্বয়ম্ভুলিঙ্গসঙ্গতম্ ।  
 দ্বিরণ্ডো যত্র সিদ্ধোহস্তি ডাকিনী যত্র দেবতা ॥ ৯০ ॥  
 তৎপদ্যমধ্যগা যোনিমুত্র কুণ্ডলিনী স্থিতা ।  
 তস্তা উর্দ্ধে শুরং তেজঃ কামবীজং ভ্রমন্নতম্ ॥ ৯১ ॥

### মূলাধারধ্যানকল

যঃ করোতি সদা ধ্যানং মূলাধারে বিচক্ষণঃ ।  
 তস্তা স্তাদ্ভাবুরী সিদ্ধিভূমিত্যাগক্রমেণ বৈ ॥ ৯২ ॥

লোহিতবর্ণ, স্বয়ম্ভুলিঙ্গই ইহার আধার । ক্রিয়াশক্তি ও জ্ঞান-শক্তি  
 সহযোগে এই শ্রেষ্ঠ তেজঃ যোনিমণ্ডলে ত্রিকোণাকারে ভ্রমণ করিতেছে ;  
 ( কেহ কেহ এই তেজকে মস্তক বলিয়া থাকেন ) ॥ ৮৮ ॥

এই স্থানই আধারকমল বা মূলাধারপদ্য বলিয়া বর্ণিত হইয়া থাকে ।  
 ইহার বীজকোষে ত্রিকোণাকার যোনিমণ্ডল আছে । এই আধারপদ্য  
 চতুর্দল, উহাতে ব শ ব স এই চারিবর্ণ বিরাজ করিতেছে ॥ ৮৯ ॥

এই মূলাধার-কমলই সাধারণতঃ কুল বলিয়া প্রখ্যাত ও স্বর্ণভূত্যা  
 বর্ণবিশিষ্ট । ইহাতে স্বয়ম্ভুলিঙ্গ অধিষ্ঠান করিতেছেন । এই স্থানে  
 দ্বিরণ্ড নামে এক সিদ্ধলিঙ্গ ও দেবী ডাকিনী শক্তি বিস্তারিত  
 আছেন ॥ ৯০ ॥

এই পদ্যমধ্যে ( চতুষ্কোণ ধরামণ্ডল ; তাহার ) মধ্যে ত্রিকোণ  
 যোনিমণ্ডল । ঐ ত্রিকোণমণ্ডলের মধ্যে কুণ্ডলিনী দেবী ( স্বয়ম্ভুলিঙ্গকে  
 বেষ্টিত করতঃ ) অবস্থান করিতেছেন, ইহার কিঞ্চিৎ উর্দ্ধে অর্থাৎ ত্রিকোণ-  
 মণ্ডলে ) ভ্রমণশীল তেজোরূপী কামবীজ বিরাজমান আছে ॥ ৯১ ॥

যে বিচক্ষণ যোগী সর্বদা মূলাধারে এই সকল ধ্যান করেন, তাহার

বপুসঃ কান্তিকংকুটঃ জঠরাগ্নিবিবৰ্দ্ধনম্ ।  
 আরোগ্যঞ্চ পটুত্বঞ্চ করুণাঞ্চ জায়তে ॥ ২০ ॥  
 ভূতার্থঞ্চ ভবিষ্যঞ্চ বেত্তি সর্বং সকারণম্ ।  
 অশ্রুতাণ্যপি শাস্ত্রাণি সহস্রাণি বদেৎ ধ্রুবম্ ॥ ২৪ ॥  
 বজ্রে সরস্বতী দেবী সদা নৃত্যতী নির্ভরা ।  
 মন্ত্রসিদ্ধির্ভবেত্তস্মৈ জপাদেব ন সংশয়ঃ ॥ ২৫ ॥  
 জরামরণদুঃখোঘনাশায়েতি গুরোর্বচঃ ।  
 ইদং ধ্যানং সদা কার্য্যং পবনাভ্যাসিনা পবম্ ॥ ২৬ ॥  
 ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মুচ্যতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ২৭ ॥

দাদুর্গতি সিদ্ধ হয় এবং তিনি ক্রমে ভূমিত্যাগ করতঃ আকাশগমনে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ২২ ॥

বিশেষতঃ তাঁহার উত্তম দেহজ্যোতিঃ, জঠরাগ্নিবৃদ্ধি, আরোগ্য ও ইন্দ্রিয়পটুতা সংসাধিত হয় ॥ ২৩ ॥

ইহা ভিন্ন সেই যোগী ভূত ও ভবিষ্যৎ ব্যাপার এবং তাহার কারণ-সমুদায় সহজে জ্ঞাত হইতে পারেন, তিনি অশ্রুত ও অপরিজ্ঞাত শাস্ত্র এবং তাহার নিগূঢ় ভাব প্রকাশ করিতে সমর্থ হন, সন্দেহ নাই ॥ ২৪ ॥

যে যোগী এই মূলাধার চিন্তা করেন, দেবী সরস্বতী সর্বদাই তাঁহার মুখে নির্ভররূপে নৃত্য করিতে থাকেন এবং তিনি জপ করিলে অল্পকালেই তাঁহার নিশ্চয় মন্ত্রসিদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

গুরুবাক্য আছে যে, জরা-মরণজনিত কষ্ট-সমূহ ধ্বংস করিবার জন্য পবনাভ্যাসী যোগী সকল সময়েই মূলাধার ধ্যান করিবে ॥ ২৬ ॥

এই মূলাধারের ধ্যানমাত্রে যোগী যে মুক্ত হন, সে বিষয়ে সন্দেহমাত্র নাই ॥ ২৭ ॥

মূলপদ্মং বদা ধ্যায়ৈৎ স্বয়ম্ভুলিঙ্গসংজ্ঞকম্ ।  
 তদা তৎক্ষণমাত্রেণ পাপৌঘং নাশয়েদধ্ববম্ ॥ ৯৮ ॥  
 যং যং কাময়তে চিত্তে তং তং ফলমবাগ্নুভ্যং ।  
 নিরস্তরকৃতাত্মাভ্যাসং তং পশুতি বিমুক্তিদম্ ॥ ৯৯ ॥  
 বহিরন্তান্তরে শ্রেষ্ঠং পূজনীয়ং প্রযত্নতঃ ।  
 ততঃ শ্রেষ্ঠতমং হেতুগ্নাদস্তি মতং মম ॥ ১০০ ॥  
 আত্মসংস্থং শিবং ত্যক্ত্বা বহিঃস্থং যঃ সমর্চয়েৎ ।  
 হস্তস্থং পিওমুৎসৃজ্য ভ্রমতে স্ত্রীবিভাশয়া ॥ ১০১ ॥  
 আত্মলিঙ্গার্চনং কুর্যাদনালপ্তং দিনে দিনে ।  
 তস্মৈ স্ত্র্যাং সকলা সিদ্ধির্নাশ্রু কার্য্যা বিচারণা ॥ ১০২ ॥

যে সময়ে যোগী মূলাধারস্থিত স্বয়ম্ভুলিঙ্গ ধ্যান করেন, সেই সময় তাঁহার পাপসমূহ অল্পকালমধ্যে নিশ্চয়ই ধ্বংস হইয়া যায় ॥ ৯৮ ॥

মূলাধার-চিন্তনশীল যোগী মনে মনে যাহা ইচ্ছা করেন, সেই সেই ফলই প্রাপ্ত হন। বিশেষতঃ সর্বদা ইহা যত্নপূর্বক সাধন করিলে সাধক পূজনীয়শ্রেষ্ঠ নিরঞ্জন পুরুষকে বাহিরে ও ভিতরে সর্বদা দেখিতে পারেন। অতএব আমার বিবেচনায় ইহা অপেক্ষা প্রধান যোগ আর নাই ॥ ৯৯-১০০ ॥

নিজ দেহস্থ শিব (স্বয়ম্ভুলিঙ্গ) ত্যাগ পূর্বক যে ব্যক্তি বহিঃস্থ দেবকে পূজা করে, সেই ব্যক্তি হস্তস্থ ভক্ষ্য ত্যাগ করিয়া প্রাণধারণের কষ্ট ঘারে ঘারে ভ্রমণ করিয়া থাকে ॥ ১০১ ॥

যিনি প্রত্যহ অলসতা পরিত্যাগ পূর্বক আত্মলিঙ্গ (স্বয়ম্ভুলিঙ্গ) পূজা করিবেন, তাঁহার নিঃসন্দেহ সকল সিদ্ধি হইবে ॥ ১০২ ॥

নিরন্তরকৃত্যভ্যাগাং যগ্নাশাং সিদ্ধিমাগ্ন্যাং ।

তস্ত বায়ুশ্চবেশোহপি স্মৃয়ায়াং ভবেদ্বক্ষম ॥ ১০৩ ॥

মনোজয়ঞ্চ লভতে বায়ুবিব্দুবিধারণম্ ।

ঐহিকামুদ্বিকী সিদ্ধির্ভবেন্নৈবাত্ৰ সংশয়ঃ ॥ ১০৪ ॥

### স্বাধিষ্ঠানচক্র ও তদ্ব্যানফল

দ্বিতীয়স্ত সরোজং যল্লিঙ্গমূলে ব্যবস্থিতম্ ।

উদ্বাদিলান্তুষড়্ বর্গৈঃ পরিভাস্বরষড়্ দলম্ ॥ ১০৫ ॥

স্বাধিষ্ঠানান্নাভিঃ তত্ত্ব পঞ্চজং শোণরূপকম্ ।

বালাগ্যো যত্র সিদ্ধোহস্তি দেবী যত্রাস্তি রাবিকী ॥ ১০৬ ॥

যো ধ্যায়তি সদা দিব্যং স্বাধিষ্ঠানারবিদ্যকম্ ।

তস্ত কামাঙ্গনাঃ সর্বা ভজন্তে কামমোহিতাঃ ॥ ১০৭ ॥

ছয়মাস একাদিক্রমে সাধন করিলেই স্মৃয়ামধ্যে তাঁহার বায়ু প্রবিষ্ট হয় ॥ ১০৩ ॥

বিশেষতঃ সাধক ইহা দ্বারা মনোজয়, বায়ুধারণ ও বিব্দুধারণের শক্তি প্রাপ্ত হন এবং তাঁহার ঐহিক ও পারলৌকিক সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে ॥ ১০৪ ॥

দ্বিতীয় কমল লিঙ্গমূলে ব্যবস্থিত রহিয়াছে; (ইহা ষড়্ দল) । ব ভ ম য র ল, এই ছয় বর্গে ইহার ছয় দল শোভিত ॥ ১০৫ ॥

এই কমলের নাম স্বাধিষ্ঠানপদ্ম; ইহা রক্তবর্ণ। এই স্থলে বালনামক সিদ্ধলিঙ্গ ও দেবী রাবিকী শক্তি অধিষ্ঠান করিতেছেন ॥ ১০৬ ॥

যে যোগী সর্বদা এই দিব্য স্বাধিষ্ঠানপদ্ম ধ্যান করেন, কামরূপিণী দেবী বালারাও কামমোহিত হইয়া তাঁহাকে ভজনা করেন ॥ ১০৭ ॥

বিবিধক্লেশতঃ শাস্ত্রং নিঃশঙ্কো বৈ বদেদ্রবম্ ।

সৰ্করোগবিনিম্মুক্তো লোকে চরতি নির্ভয়ঃ ॥ ১০৮ ॥

মরণং খাণ্ডতে তেন স কেনাপি ন খাণ্ডতে ।

তস্ত্র স্ত্রাং পরমা সিদ্ধিরগিমাদিগুণাঘিতা ॥ ১০৯ ॥

বায়ুঃ সঞ্চরতে দেহে রসবৃদ্ধির্ভবেদ্রবম্ ।

আকাশপঙ্কজগলংগীযুষ্মপি বর্দ্ধতে ॥ ১১০ ॥

### মণিপুরচক্র ও তদ্ব্যানফল

তৃতীয়ং পঙ্কজং নাভৌ মণিপুরকসংজ্ঞকম্ ।

দশরং ডাদিফাস্তারৈঃ শোভিতঃ হেমবর্ণকম্ ॥ ১১১ ॥

কৃত্রাপ্যো যত্র সিদ্ধোহস্তি সৰ্কমজলদায়কঃ ।

তত্রস্থ্য লাকিনী নারী দেবী পরমধাম্মিকা ॥ ১১২ ॥

তিনি অসম্মিহানচিত্তে নানাবিধ অশ্রুত শাস্ত্রও বর্ণনা করিতে পারেন, অধিকন্তু তিনি সৰ্করোগতোভাবে রোগহীন হইয়া সৰ্কস্থানে নির্ভয়ে বিচরণ করেন, সন্দেহ নাই ॥ ১০৮ ॥

তাঁদৃশ সাধক মৃত্যুকেও নাশ করেন, তাঁহাকে আর কেহ নাশ করিতে সমর্থ হয় না এবং তাঁহার অগিমাদিগুণযুক্ত পরমাসিদ্ধি লাভ হয় ॥ ১০৯ ॥

এই সাধকের শরীরে অব্যাহতরূপে বায়ুসঞ্চার ও রসবৃদ্ধি হইয়া থাকে ; বিশেষতঃ আকাশপঙ্কজবিগলিত সুধামারা তাঁহার দেহে বিধ্বস্ত না হইয়া বরং পরিবর্দ্ধিতই হইয়া থাকে ॥ ১১০ ॥

তৃতীয়পদ্ম নাভিদেখে অধিষ্ঠান করে ; ইহার নাম মণিপুরচক্র ; ইহা দশদলযুক্ত ও স্বর্ণবর্ণ । ও অবধি ক পর্য্যন্ত দশ অক্ষর ইহার দশদলের শোভা সম্পাদন করিতেছে ॥ ১১১ ॥

এই মণিপুরকমলে সৰ্কমজল-প্রদায়ক কৃত্রনামক সিদ্ধলিঙ্গ এবং ধাম্মিকশ্রেষ্ঠা দেবী লাকিনী শক্তি অধিষ্ঠান করিতেছেন ॥ ১১২ ॥

তস্মিন্ ধ্যানং সদা যোগী কৰোতি মণিপুৰকে ।

তস্ত পাতালসিদ্ধিঃ স্তান্নিরন্তরস্থাবহা ॥ ১১৩ ॥

ঐপ্সিতঞ্চ ভবেল্লোকে দুঃখরোগবিনাশনম্ ।

কালস্ত বঞ্চক্কাপি পরদেহপ্রবেশনম্ ॥ ১১৪ ॥

জাহ্ননাদিকরণং সিদ্ধানাং দর্শনং ভবেৎ ।

ওষধিদর্শনকাপি নিধীনাং দর্শনং ভবেৎ ॥ ১১৫ ॥

### অনাহতচক্র ও তত্ত্বানঙ্কন

হৃদয়েহনাহতং নাম চতুর্থং পঞ্চমং ভবেৎ ।

কাদিঠাস্তার্গদংস্থানং দ্বাদশচ্ছদশোভিতম্ ।

অতিশোনং বায়ুবীজং প্রসাদস্থানমোরিতম্ ॥ ১১৬ ॥

যে যোগী এই মণিপুৰচক্র সৰ্ব্বদা ধ্যান করেন, তাঁহার পাতাল-সিদ্ধি হয় ও তদ্বারা তিনি সৰ্ব্বদা সুখভোগ করিতে থাকেন ॥ ১১৩ ॥

বিশেষতঃ ইহলোকে তাঁহার মনোভীষ্টসিদ্ধি, কষ্টনাশ ও ব্যাধিশাস্তি হইয়া থাকে। ইহা দ্বারা তিনি পরদেহেও প্রবেশ করিতে পারেন এবং অনায়াসে কালকেও বঞ্চনা করিতে সমর্থ হন ॥ ১১৪ ॥

এই স্বাধিষ্ঠানপদ্ম ধ্যান করিলে স্বর্ণাদি প্রস্তুতকরণ, সিদ্ধপুরুষদর্শন ও পৃথিবীগর্ভস্থ নিধিদর্শনও হইয়া থাকে ॥ ১১৫ ॥

চতুর্থ কমলকে অনাহতকমল কহে; এই পদ্ম ঘোর রক্তবর্ণ ও হৃদয়ে অধিষ্ঠিত। ইহা দ্বাদশদলযুক্ত; ক অবধি ঠ পঞ্চম দ্বাদশ বর্ণ দ্বাদশদলে শোভা পাইতেছে। এ স্থানে বায়ুবীজ রহিয়াছে এবং এই চক্র প্রসাদস্থান ( চিত্তপ্রসন্নতাস্থল ) বলিয়া কথিত হইয়া থাকে ॥ ১১৬ ॥



পদ্মহং তৎপরং তেজো বাণলিঙ্গ প্রকীৰ্ত্তিতম্ ।  
 তস্ত অরণ্যমাত্রেণ দৃষ্টাদৃষ্টকলং লভেৎ ॥ ১১৭ ॥  
 সিদ্ধঃ পিনাকী যত্রাশ্চে কাকিনী যত্র দেবতা ॥ ১১৮ ॥  
 এতস্মিন্ সততং ধ্যানং হ্রুৎপাথোজ্ঞে কৰোতি যঃ  
 ক্ষুৰ্ভাশ্চে তস্ত কাস্তা বৈ কামার্ত্তা দিব্যযোষিতঃ ॥ ১১৯ ॥  
 জ্ঞানকাং প্রতিমং তস্ত ত্রিকালবিষয়ং ভবেৎ ।  
 দূরশ্রুতিদূৰ্দ্দৃষ্টিঃ স্বেচ্ছয়া খগতাং ব্রজেৎ ॥ ১২০ ॥  
 সিদ্ধানাং দৰ্শনকাপি যোগিনীদৰ্শনং তথা ।  
 ভবেৎ খেচরসিদ্ধিচ্চ খেচরাণাং জয়ন্তথা ॥ ১২১ ॥  
 যো ধ্যায়তি পরং নিত্যং বাণলিঙ্গং দ্বিতীয়কম্ ।  
 খেচরী-ভূচরীসিদ্ধিৰ্ভবেত্তস্ত ন সংশয়ঃ ॥ ১২২ ॥

এই পদ্মের মধ্যে পরমতেজোযুক্ত প্রসিদ্ধ বাণলিঙ্গ আছে। ইহার  
 অরণ্যমাত্রে দৃষ্ট ও অদৃষ্ট সকল ফললাভ হয় ॥ ১১৭ ॥

এই অনাহতপদ্মে পিনাকী নামে সিদ্ধলিঙ্গ ও কাকিনী নামী দেবতা  
 বিজ্ঞমান ॥ ১১৮ ॥

যিনি এই হৃদয়কমল সৰ্ব্বদা ধ্যান করেন, তাঁহাকে দেখিয়া দিব্যরমণী-  
 গণও মদনবশতাপন্ন ও বিক্ষুব্ধহৃদয় হইয়া থাকেন ॥ ১১৯ ॥

বিশেষতঃ তাঁহার অভূত জ্ঞানসঞ্চার হয়, তিনি ত্রিকালজ্ঞ হইতে  
 পারেন, তাঁহার দূরদৰ্শনক্ষমতা হইয়া থাকে এবং তিনি অক্লেশে আকাশ-  
 পথে গমনাগমন করিতেও স্মর্থ হন ॥ ১২০ ॥

এরূপ সাধকের সিদ্ধদৰ্শন, যোগিনীদৰ্শন, খেচরসিদ্ধি এবং খেচর জয়  
 উভয়ই হইতে পারে ॥ ১২১ ॥

যিনি সকল সময় দ্বিতীয়লিঙ্গস্বরূপ এই শ্রেষ্ঠ তেজোময় বাণলিঙ্গ ধ্যান  
 করেন, তিনি ভূচরী ও খেচরী এই উভয়বিধ সিদ্ধিই লাভ করিয়া থাকেন  
 সন্দেহ নাই ॥ ১২২ ॥

এতদ্ব্যনস্ত্র মাহাত্ম্যং কথিত্বং নৈব শক্যতে ।  
ব্রহ্মাণ্ডাঃ সকলা দেবা গোপায়ন্তি পরশ্চিদম্ ॥ ১২৩ ॥

### বিষুদ্বচক্র ও তদ্ব্যনকল

কণ্ঠস্থানস্থিতং পদ্মং বিষুদ্বং নাম পঞ্চমম্ ।  
ধুম্রবর্ণং স্বরোপেতং ষোড়শদশোভিতম্ ॥ ১২৪ ॥  
ছগলাণ্ডোহস্তি সিদ্ধোহত্র শাকিনী চাধিদেবতা ॥ ১২৫ ॥  
ধ্যানং করোতি যো নিত্যং স যোগীশ্বরপণ্ডিতঃ ।  
কিং তত্র যোগিনোহন্তত্র বিষুদ্বাখ্যে সরোক্বেহ ।  
চতুর্কোদা বিভাসন্তে সরহস্তা নিধেবিব ॥ ১২৬ ॥  
বহঃস্থানে স্থিতো যোগী যদা ক্রোধবশো ভবেৎ ।  
তদা মনস্তং হ্রৈলোক্যং কম্পতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১২৭ ॥

এই অনাহতচক্রধ্যানের মাহাত্ম্য বলিতে পারা যায় না ।  
ব্রহ্মা প্রভৃতি সকল স্বরগণও অতি যত্নপূর্বক ইহা গুপ্ত করিয়া  
রাখেন ॥ ১২৩ ॥

কণ্ঠপ্রদেশে বিষুদ্বচক্র নামে যে পঞ্চম কমল আছে, তাহা অ আ  
ই ঈ উ ঊ ঋ ঌ ৩ ৩ এ ঐ ও ঔ অং অঃ এই ষোড়শ স্বরে বিভূষিত,  
ষোড়শদল ও ধুম্রবর্ণ ॥ ১২৪ ॥

এই চক্রে ছগলাণ্ড নামে সিদ্ধলিঙ্গ ও শাকিনী নামে অবিদ্যোতা  
বিদ্যমান ॥ ১২৫ ॥

যিনি প্রতিদিন এই চক্র ধ্যান করেন, তিনিই পরম যোগিগণের  
মধ্যে শ্রেষ্ঠ । এরূপ যোগীর অস্ত্র সাধনায় কোন আবশ্যক নাই । এই  
বিষুদ্বনামক ষোড়শদলপদ্মই জ্ঞানরূপ অমূল্য রত্নের খনিরূপ, কারণ,  
ইহা হইতেই সরহস্ত অর্থাৎ গুঢ়-মর্ধ্যনামেত চতুর্কোদ স্বয়ং প্রকাশমান  
হয় ॥ ১২৬ ॥

এরূপ যোগী বিজ্ঞানস্থলে অধিষ্ঠানপূর্বক যদি কোন কারণ বলতঃ

ইহ স্থানে মনো যন্ত দৈবাদ্যাতি লয়ং যদা ।

তদা বাহুং পরিত্যজ্য স্বাস্তুরে রমতে ধ্রুবম্ ॥ ১২৮ ॥

তন্ত ন কতিমায়াতি স্বশরীরন্ত শক্তিতঃ ।

সংবৎসরসহস্রেহপি বজ্রাতিকঠিনস্ত বৈ ॥ ১২৯ ॥

যদা ত্যজতি তদ্ধানং যোগীন্দ্রোহবনিমণ্ডলে ।

তদা বর্ষসহস্রাণি তৎক্ষণং মন্যতে কৃতী ॥ ১৩০ ॥

আজ্ঞাচক্র ও তদ্ধানফল এবং ইড়া-পিঙ্গলা-স্বয়ুহা-বিবরণ

আজ্ঞাপদ্মং ক্রবোর্ষ্মধো হকোপেতং দ্বিপত্রকম্ ।

শুক্রাখ্যং তন্মহাকালঃ সিন্ধো দেবাত্মহাকিনী ॥ ১৩১ ॥

কৌষ্মকুত হন, তাহা হইলে ত্রিলোকস্থিত সমস্ত জীবই কম্পিত হইতে থাকে সংশয় নাই ॥ ১২৭ ॥

এই স্থানে মনোনিবেশপূর্বক একাগ্রচিত্তে ধ্যান করিতে করিতে যে সময় দৈবাৎ মনোলায় হয়, তখন যোগী সমস্ত বাহ্যবস্তুর পরিত্যাগ পূর্বক নিজ অন্তরাত্মাতেই বিশ্রামপ্রযুক্ত অবিচ্ছিন্ন সান্নিধ্য ব্রহ্মানন্দ ভোগ করিতে থাকেন ॥ ১২৮ ॥

এই মনোলায়কালে যোগীর শরীর ( কোমলতা ও লাবণ্য পরিত্যাগ না করিয়াও ) কুলিশের ত্রায় দুর্ভেদ্য এবং ক্ষয়াপচয়শূন্য হইয়া থাকে । সে সময় সেরূপ অবস্থায় সহস্র সহস্র বর্ষ গত হইলেও ক্ষমতা হ্রাস ( পুষ্টিহ্রাস বা লাবণ্যহ্রাস অথবা দেহনাশ ) কিছুই হয় না ॥ ১২৯ ॥

এই পরমযোগী কৃতকৃত্য ও পরিতৃপ্ত হইয়া যে সময় ধ্যান ভঙ্গ করেন, সে সময় সেই ধ্যানাবস্থায় এই জগতে সহস্র সহস্র বৎসর অতিবাহিত হইলেও তিনি তাহা ক্ষণমাত্র বলিয়া জ্ঞান করিয়া থাকেন ॥ ১৩০ ॥

ভ্রমরমধ্যে আজ্ঞাচক্র নামে যে দ্বিদল-কমল আছে, তাহার পত্রদুইটি হ'ক এই বর্ণধরে বিদ্যুত ও তাহা শ্বেতবর্ণ । এই চক্রে মহাকাল নামে সিদ্ধলিঙ্গ ও হাকিনী নামে অধিদেবতা আছেন ॥ ১৩১ ॥

শরচ্চন্দ্রনিভং তত্রাক্ষরবীজং বিজ্জিতম্ ।  
 পূমান্ পরমহংসোহয়ং যজ্ঞজ্ঞাত্বা নাবদীদতি ॥ ১০২ ॥  
 এতদেব পরং তেজঃ সৰ্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতম্ ।  
 চিন্তয়িত্বা পরং সিদ্ধিং লভতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১০৩ ॥  
 তুরীয়ং ত্রিতয়ং লিঙ্গং তদাহং মুক্তিদায়কঃ ।  
 ধ্যানমাজ্ঞেয় যোগীন্দ্রো মৎসমো ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ১০৪ ॥

এই স্থলে শরচ্চন্দ্রসদৃশ ভাষার অক্ষরবীজ (প্রণব) দেদীপ্যমান  
 রহিয়াছেন, ইনিই পরমপুরুষ। যিনি ইহা জ্ঞাত হন, তিনি কিছুতেই  
 অবলম্ব বা শোকতাপে কাতর হন না ॥ ১০২ ॥

এই অক্ষরবীজই পরম তেজোময়। সকল তন্ত্রেই ইহা গুহ্য রহিয়াছে।  
 এই চক্র ধ্যান করিলে অনায়াসেই পরমা সিদ্ধি লাভ করিতে পারা যায়,  
 সংশয় নাই ॥ ১০৩ ॥

যখন লিঙ্গত্রিতয়ের কৰ্ম তুরীয়ধামে শেষ হয়, সে সময় আমি  
 মোক্ষদান করিয়া থাকি। \* সাধক এই চক্র ধ্যান করিবামাত্র আমার  
 স্তায় (শিব) হন সন্দেহ নাই ॥ ১০৪ ॥

\* ইহার ভাবার্থ এই যে, সূক্ষ্মা নাড়ীতে তিনটি চূর্ভেগ গাইট আছে।  
 যাহারা কুণ্ডলিনী শক্তিকে সহস্রারে লইয়া যান, এই তিনটি গ্রন্থিভেদ  
 করাই তাঁহাদের বহু আয়াসসাধ্য কঠিন কার্য। ঐ তিনটি গ্রন্থির মধ্যে  
 প্রথমটিকে ব্রহ্মগ্রন্থি বলে। এই ব্রহ্মগ্রন্থি মণিপূরে অর্থাৎ নাভিদেশে  
 আছে। যে পর্য্যন্ত ব্রহ্মগ্রন্থি ভেদ না হয়, তাবৎ প্রথমলিঙ্গ অর্থাৎ মূলা-  
 ধারস্থ স্বয়ম্ভুলিঙ্গ ধ্যান করাই যোগীর একটি শ্রেষ্ঠ কার্য। দ্বিতীয় গ্রন্থিকে  
 বিষ্ণুগ্রন্থি বলে। ইহাও ব্রহ্মগ্রন্থির ত্রায় চূর্ভেগ। এই বিষ্ণুগ্রন্থি অনাহত-  
 চক্রে অবস্থিত। এই অনাহতচক্রে বাণলিঙ্গ নামে দ্বিতীয় লিঙ্গ আছেন।  
 যে পর্য্যন্ত দ্বিতীয়গ্রন্থি (বিষ্ণুগ্রন্থি) ভেদ না হয়, তাবৎ বাণলিঙ্গ ধ্যান  
 করাই যোগীর প্রধান কৰ্ম। বিষ্ণুগ্রন্থি ভেদ হইলে অতীত চূর্ভেগ ব্রহ্ম-  
 গ্রন্থিতে উপনীত হইতে হয়। এই ব্রহ্মগ্রন্থি জন্মধ্যে বিদলে অবস্থিত।  
 এই স্থানে ইত্তরলিঙ্গ নামে ত্রিলিঙ্গ তৃতীয়লিঙ্গ আছেন। যাবৎ ব্রহ্মগ্রন্থি

ইতা হি পিজলা খাতা বরণাসীতি হোচাতে ।  
 বারাগসী তয়োৰ্মধ্যে বিশ্বনাথোহত্র ভাবিতঃ ॥ ১৩৫ ॥  
 এতৎক্ষেত্রস্ত্র মহাস্বাস্থ্যমুষ্ণিত্ত্বদর্শিতঃ ।  
 শাস্ত্রেষু বহুধা প্রোক্তং পরং তত্ত্বং স্ভাবিতম্ ॥ ১৩৬ ॥  
 স্ময়ুগ্মা মেরুণা যাতা ব্রহ্মরক্তং যতোহস্তি বৈ ।  
 ততশ্চৈষা পরাবৃত্ত্যা তদাজ্ঞাপদ্যদক্ষিণে ।  
 বামনানাপুটে য়ক্তি গজেন্তি পরিগীয়তে ॥ ১৩৭ ॥

ইতা নাড়ী বরণা নদী নামে এবং পিজলা নাড়ী অগ্নিনদী নামে  
 অভিহিত হইয়া থাকে । এই নদীদ্বয়ের মধ্যে বারাগসী ধাম ও বিশ্বনাথ  
 শিব শোভমান আছেন ॥ ১৩৫ ॥

বহু শাস্ত্রে বহু বহু তত্ত্বদর্শী মহাবিশ্বগণ এতৎক্ষেত্রের মহাস্বাস্থ্য অনেক  
 প্রকার বর্ণনা করিয়াছেন এবং ইহার পরমতত্ত্বও প্রকৃষ্ট বলিয়াছেন ॥ ১৩৬ ॥

স্ময়ুগ্মা নাড়ী মেরুদণ্ড আশ্রয় করতঃ উর্দ্ধে গমন করিয়াছে । ইহার  
 শেষ সীমা ব্রহ্মরক্ত । ইড়ানাড়ী এই স্ময়ুগ্মা নাড়ী হইতে পরাবৃত্ত হইয়া  
 ( উত্তরবাহিনী হইয়া ) আজ্ঞাপদ্যের দক্ষিণদিক দিয়া বামনানাপুটে গমন

ভেদ না হয়, তাবৎ সেই ইতরলিঙ্গ ধ্যান করাই সাধকের প্রধান কৰ্ম্ম ।  
 রূপগ্রন্থি ভেদ হইলে অক্লেশে সহস্রারে উপনীত হইতে পারা যায় । এই  
 সময় একমাত্র সহস্রারই সাধকের ধ্যানবিষয়ীভূত হইয়া থাকে । এই  
 স্থানকে কেহ কেহ তুরীয়স্থান, কেহ কেহ শ্রেষ্ঠপদ, কেহ কেহ আনন্দধাম,  
 কেহ কেহ বিষ্ণু পরমপদ, কোন ব্যক্তি প্রকৃতিপুরুষস্থান, কেহ বা  
 নিত্যধাম, কোন কোন ব্যক্তি শক্তিস্থান, কেহ কেহ পরমব্যোম, কেহ  
 কেহ কৈলাসধাম, কেহ বা বৈকুণ্ঠধাম ও কেহ কেহ গুরুস্থান বলিয়া থাকেন ।  
 অধুনা স্পষ্টই বুঝা যাইতেছে যে, স্বয়ম্ভুলিঙ্গ, বাণলিঙ্গ ও ইতরলিঙ্গ, এই  
 লিঙ্গত্রিতয়ের কার্য্য অর্থাৎ ধ্যান যখন ক্রমে যথাসময়ে সহস্রারেই হইতে  
 থাকে, তখনই আমি ( শিব ) মোক্ষদান করিয়া থাকি ।

ব্রহ্মরক্ষে হি যৎ পদ্মং সহস্রাং ব্যবস্থিতম্ ।

তত্র কন্ধে হি বা যোনিমস্ত্যং চক্ৰো ব্যবস্থিতঃ ॥ ১৬৮ ॥

ত্রিকোণাকারতন্ত্রাঃ স্থধা ক্ররতি সন্ততম্ ।

ইড়ায়ামমৃতং তত্র সমং স্রবতি চন্দ্রমাঃ ॥ ১৬৯ ॥

অমৃতং বহতে ধারা ধারাক্রপং নিরন্তরম্ ।

বামনাসাপুটং যাতি গজে ভূক্তা হি যোগিভিঃ ॥ ১৭০ ॥

আজ্ঞাপকজদক্ষাংশাদ্বামনাসাপুটং গতা ।

উদযহেতি তত্রোড়া বরণা সমুদাহৃতী ॥ ১৭১ ॥

করিয়াছে। এই কারণ এই স্থান উত্তরবাহিনী গঙ্গা বলিয়া কথিত হইয়া থাকে। (স্থানান্তরে) কথিত হইয়াছে যে, ইড়া নাড়ীকে বরণা ও গঙ্গা উভয়ই বলা যায়। সূর্য্য নাড়ী সরস্বতী এবং পিঙ্গলা নাড়ী অসি ও অমুনা-উভয় শব্দেই কথিত হইয়া থাকে ॥ ১৩৭ ॥

ব্রহ্মরক্ষে যে সহস্রদল কমল রহিয়াছে, তাহার নীচে ষাটদশদল কমলের কন্দস্থিত ত্রিকোণাকার যোনিমণ্ডলের মধ্যে (কিছু নিম্নভাগে) চন্দ্রমণ্ডল বিরাজমান আছে ॥ ১৩৮ ॥

(এই যোনিমণ্ডলকে সূর্য্য-বিবরের প্রান্তভাগ বলিলেও বলা যায়।) এই যোনিমণ্ডল দ্বারা ত্রিকোণাকারে সর্ব্বদা অমৃত ক্ররিত হইতেছে; কারণ, চন্দ্রদেব সর্ব্বদাই ইড়া নাড়ীতে অমৃত বরণ করিয়া থাকেন ॥ ১৩৯ ॥

এই কারণে ইড়াপ্রবাহ অবিরত অমৃতধারা বহন করিতেছে; এই স্থাবাহিনী ইড়া নাড়ীই (উত্তরবাহিনী হইয়া বিত্তকপণ্ডের দক্ষিণদিক দিয়া) বামনাসাপুটে গমন করিয়াছে। যোগীগণ এই উত্তরবাহিনী ইড়া নাড়ীকেই গঙ্গা বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন ॥ ১৪০ ॥

এই উত্তরবাহিনী ইড়া নাড়ীই আজ্ঞাপণ্ডের দক্ষিণাংশ বেটন করতঃ

ভ্রতো বয়মিহ স্থানে বারাগস্তাঙ্ক চিস্তয়েৎ ॥ ১৪২ ॥  
 তদাকারা পিজলাপি তদাজ্জাকমলাস্তরে ।  
 দক্ষনাসাপুটে যাতি প্রোক্তান্মাভিরসীতি বৈ ॥ ১৪৩ ॥  
 তত্র মধ্যে হি ষা ঘোনিমস্তাং সূর্য্যো ব্যবস্থিতঃ ॥ ১৪৪ ॥  
 তৎসূর্য্যমণ্ডলাদ্বারং বিবং কুর্য্যতি সন্ততম্ ।  
 পিজলায়াং বিবং যত্র সমং যাত্যতিতাপনম্ ॥ ১৪৫ ॥  
 বিবং তত্র বহন্তী ষা ধারারূপং নিরন্তরম্ ।  
 দক্ষনাসাপুটং যাতি কল্লিতেয়ঙ্ক পূর্ব্ববৎ ॥ ১৪৬ ॥  
 আজ্ঞাপক্জবামাংশাদক্ষনাসাপুটং গতা ।  
 উদয়হা পিজলাপি পুৰাসীতি প্রকীৰ্ত্তিতা ॥ ১৪৭ ॥

বামনাসাপুটে গমন করিয়া বরণা নদী শব্দে কথিত হইয়াছে ॥ ১৪১ ॥

অতএব এই উভয় নাড়ীকে বরণা ও অদিক্রমে ভাবনা কথিতে হইবে ॥ ১৪২ ॥

আজ্ঞাচক্রের মধ্যে পিজলা নাড়ীও ঐরূপ রীতিক্রমে বামদিক্ দিয়া দক্ষিণনাসাপুটে গমন করিয়াছে । আমরা এই পিজলা নাড়ীকেই অসিনদী বলিয়া উল্লেখ করিয়াছি ॥ ১৪৩ ॥

মূলাধারে চতুর্দলকমলে যে ঘোনিমণ্ডল আছে, তাহাতে রবি অবাস্থতি করিতেছেন ॥ ১৪৪ ॥

সেই রবিমণ্ডল হইতে জলময় বিব সর্ব্বদা ক্রান্ত হইয়া সর্ব্বাংশে পিজলা নাড়ীতে সঞ্চারিত হইতেছে । এই বিব অত্যন্ত তাপদায়ক ॥ ১৪৫ ॥

এই পিজলা নাড়ী নিঃস্রব বিবধারা বহন করিয়া (ইডার ভায়) পূর্ব্ববর্ণিত নিয়মামুসারে দক্ষিণনাসাপুটে গমন করিয়াছে । অর্থাৎ এই পিজলা নাড়ীও উত্তরবাহিনী হইয়া আজ্ঞাপক্জের বামভাগ দিয়া দক্ষিণ-

আজ্ঞাপদ্বিনয়ং প্রোক্তং যজ্ঞ প্রোক্তো মহেশ্বরঃ ॥ ১৪৮ ॥

পীঠত্রয়ং ততশ্চোদ্ধং নিরুক্তং যোগচিহ্নকৈঃ ।

তদ্বিন্দুনাদশক্ত্যাখ্যো তালপদ্মে ব্যবস্থিতঃ ॥ ১৪৯ ॥

যঃ করোতি নদা ধ্যানমাজ্ঞাপদ্ব্যস্ত গোপিতম্ ।

পূর্বজন্মকৃতং কৰ্ম্ম স্বতঃ শ্রাদ্ধবিরোধতঃ ॥ ১৫০ ॥

ইহ স্থিতো যদা যোগী ধ্যানং কুর্য্যন্নিস্ক্রম্য ।

তদা করোতি প্রতিমা প্রতিজন্মমনর্থবৎ ॥ ১৫১ ॥

যক্ষরাক্ষসগন্ধৰ্ব্বা অঙ্গরোগপক্ষিয়রাঃ ।

সেবন্তে চরণৌ তন্ত নরকৌ তন্ত বশাহুগাঃ ॥ ১৫২ ॥

নাসাপুটে গমন করিয়াছে । এই নিমিত্ত এই শিলা নাড়ীকে আমরা পূর্বে অসি নদী বলিয়া বর্ণনা করিয়াছি ॥ ১৪৬-১৪৭ ॥

আজ্ঞাপদের বিষয় কথিত হইল এবং এই স্থানে যে মহেশ্বর মহাকাল আছেন, তাহাও বলা হইয়াছে ॥ ১৪৮ ॥

যোগীরা বলিয়া থাকেন যে, উহার উচ্চে তিনটি পীঠ আছে । সেই তিনটি পীঠের নাম বিন্দুপীঠ, নাদপীঠ ও শক্তিপীঠ । এই তিনটি পীঠ ললাটপ্রদেশে অবস্থিতি করিতেছে ॥ ১৪৯ ॥

যিনি এই সুগুহ্য আজ্ঞাপদের চিন্তা করেন, তাঁহার পূর্বজন্মের সমস্ত কার্য্য অর্থাৎ পাপপুণ্য অবাধে ধ্বংস হইয়া থাকে ॥ ১৫০ ॥

যোগী যে সময় এই স্থানে অবস্থিত হইয়া সর্বদা চিন্তা করেন, তখন তাঁহার শব্দে দৃষ্টান্ত-বিষয়ক বাক্য বৃথা হইয়া উঠে অর্থাৎ তখন অদ্বিতীয় ভাব উপস্থিত হয় বলিয়া তৎকালে দৃষ্টান্ত-প্রদর্শনের অস্ত্র দ্বিতীয় পদার্থের অস্তিত্বই থাকে না ॥ ১৫১ ॥

বিশেষতঃ যক্ষ, রাক্ষস, গন্ধৰ্ব্ব, কিন্নর ও অঙ্গর সকলেই সেই যোগীর বশীভূত হইয়া তাঁহার পদসেবা করিতে থাকেন ॥ ১৫২ ॥



করোতি রসানাং যোগী শ্রবীষ্টাং বিপরীতগাম্ ।  
 লোম্বিকোঙ্কেষু গর্ভেষু কৃষ্ণা ধ্যানং ভয়াপহম্ ॥ ১৫০ ॥  
 অগ্নিন্ হানে মনো যশ্চ কণাঙ্কং বর্ন্ততেহচলম্ ।  
 তস্ত সর্বাণি পাপানি সংকল্য যাস্তি তৎকণাং ॥ ১৫১ ॥  
 বানি বানীহ প্রোক্তানি পঞ্চপদ্মে ফলানি বৈ ।  
 তানি সর্বাণি স্মৃতরামেতজ্জ্ঞানান্তবস্তি হি ॥ ১৫২ ॥  
 যঃ করোতি সদাভ্যামাজ্ঞাপদ্রে বিচক্ষণঃ ।  
 বাসনায়া মহাবন্ধং তিরস্কৃত্য প্রমোদতে ॥ ১৫৩ ॥  
 প্রাণপ্রয়াণসময়ে তৎ পদ্যং যঃ শ্রবন্ সুধীঃ ।  
 ত্যজ্যেৎ প্রণান্ স ধর্ম্মাত্মা পরমাত্মনি লীয়তে ॥ ১৫৪ ॥

যে যোগী জিহ্বা বিপরীতগামিনী করিয়া লম্বিকার ( আল্জিহ্বার )  
 উর্দ্ধস্থিত রন্ধ্রে, প্রবেশিত করেন এবং সেই স্থলে বসনা স্থিরতর রাখিয়া  
 এইস্থানে অবস্থিত হইয়া ধ্যান করিতে থাকেন, তাঁহার জন্ম-মৃত্যু প্রভৃতি  
 সমস্ত ভয় দূর হয় ॥ ১৫০ ॥

অধিক কি, এই স্থানে যাহার মন কণাঙ্কমাত্রও স্থিরভাবে অবস্থিতি  
 করে, তাঁহার সকল পাপ সঙ্গে সঙ্গে ধ্বংস হইয়া যায় ॥ ১৫১ ॥

মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপূর, অনাহত ও বিশুদ্ধ, এই পঞ্চপদ্রবিজ্ঞানের  
 যে যে ফল কথিত হইয়াছে, শুদ্ধ এই আজ্ঞাপদ্র জ্ঞাত হইলে সেই সকল  
 কলই প্রাপ্ত হওয়া যায় ॥ ১৫২ ॥

যে মেধাবী যোগী সর্বদা আজ্ঞাপদ্রের ধ্যান করেন, তিনি ইচ্ছামুসারে  
 সংসারবন্ধ পরিত্যাগ পূর্বক নিত্য আনন্দসন্দোহ সন্তোষ করিয়া  
 থাকেন ॥ ১৫৩ ॥

যে ধীমান্ ধার্ম্মিক সাধক প্রাণত্যাগসময়ে এই আজ্ঞাপদ্র চিন্তা  
 করিতে করিতে প্রাণত্যাগ করিতে সমর্থ হন, তিনি পরমাত্মাতে লয়  
 প্রাপ্ত হন ॥ ১৫৪ ॥

তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ জাগ্রৎ যো ধ্যানং কুরুতে নরঃ ।  
 পাপকর্মাণি কুর্বাণো ন হি মজ্জতি কিম্বিধে ॥ ১৫৮ ॥  
 যোগী বন্দবিনিমুক্তঃ স্বীয়য়া প্রভয়া স্বয়ম্ ॥ ১৫৯ ॥  
 বিন্দলধ্যানমাহাস্মাৎ কথিতুং নৈব শক্যতে ।  
 ব্রহ্মাদিদেবতানৈব কিস্কিন্মন্তো বিদন্তি হি ॥ ১৬০ ॥

সহস্রারকীৰ্ত্তন ও ধ্যানাদি এবং রাজযোগ

স্বয়ুয়ানাড়ী, কুণ্ডলিনী শক্তি, ব্রহ্মরজাদি কীৰ্ত্তন  
 অত উর্দ্ধং তালুমূলে সহস্রারং স্বেশোভনম্ ।  
 অস্তি তত্র স্বয়ুয়য়া মূলং সবিবরং স্থিতম্ ॥ ১৬১ ॥  
 তালুমূলে স্বয়ুয়া সা অধোবক্ত্রা প্রবর্ততে ।  
 মূলধারণযোগন্তা সর্বনাড়ীসমাপ্রিতা ।  
 তা বীজভূতান্তবৃত্ত ব্রহ্মমার্গপ্রদায়িকাঃ ॥ ১৬২ ॥

যিনি গমনকালে, অবস্থিতিকালে, জাগ্রদবস্থায় ও স্বপ্নাবস্থায় এই  
 আজ্ঞাপদের ধ্যান করেন, তিনি অশেষ পাপে পাপী হইলেও পাপপদে  
 দূষিত হন না ॥ ১৫৮ ॥

এক্ষণ সাধক নিজ তেজোবলেই স্বয়ং সংসারপাশ হইতে মুক্ত হইয়া  
 থাকেন ॥ ১৫৯ ॥

এই বিন্দলপদ্মধ্যানের যে কতদূর প্রভাব, তাহা কেহই বর্ণন করিতে  
 সমর্থ নহে । ব্রহ্মা প্রভৃতি দেবগণই কেবল আমার নিকট কিস্কিন্মাজ  
 অবগত হইয়াছেন ॥ ১৬০ ॥

(অনন্তর সহস্রারবৃত্তান্ত কথিত হইতেছে ;—আজ্ঞাচক্রের উর্দ্ধদেশে  
 তালুমূলে স্বেশোভন সহস্রবিন্দলপদ্ম বিद्यমান আছে । এই স্থলেই বিবরনামেত  
 স্বয়ুয়ামূল আরম্ভ হইয়াছে ॥ ১৬১ ॥

এই তালুমূল হইতে স্বয়ুয়া নাড়ী নিম্নমুখী হইয়া গমন করিয়াছে ।

তালুস্থানে চ বৎ পদ্যং সহস্রাং পুরোদিতম্ ।  
 তৎকন্ডে যোনিরেকান্তি পশ্চিমাভিমুখী মতা ॥ ১৬৩ ॥  
 তস্তা মধো সুষুম্নায়া মূলং সবিবরং স্থিতম্ ।  
 ব্রহ্মরক্ষং তদেবোক্তমাম্বাধারপঙ্কজম্ ॥ ১৬৪ ॥  
 তত্র রঞ্জে তু তচ্ছক্তিঃ সুষুম্নাকুণ্ডলী সদা ।  
 সুষুম্নায়াং সদা শক্তিশ্চিহ্না শ্রায়ম বহ্নভে ।  
 তস্তাং মম মতে কার্ধ্যা ব্রহ্মরক্ষাদিকল্পনা ॥ ১৬৫ ॥

ইহার শেষসীমা মূলধারকমলস্থিত যোনিমণ্ডল । এই সুষুম্না নাড়ী সমস্ত নাড়ীর আশ্রয়স্থান অর্থাৎ দেহের মধো যে দ্বিপংক্তিসহস্র নাড়ী আছে, তৎসমস্ত নাড়ীই এই সুষুম্নার শাখা-প্রশাখারূপে বহির্গত হইয়াছে । এই সকল নাড়ীই তত্ত্বজ্ঞানের বীজস্বরূপ ও ব্রহ্মপদপ্রদ । ( বস্তুতঃ সুষুম্না নাড়ী জ্ঞাননাড়ী এবং অপরাপর নিখিল নাড়ী তাহার সহকারী ও দর্শন-জ্ঞান, স্পর্শজ্ঞান ইত্যাদির সঞ্চারক ) ॥ ১৬২ ॥

আমি তালুমূলে যে সহস্রদলকমলের বর্ণনা করিলাম, তাহার কন্ডে অর্থাৎ তাহার ঊর্ধ্বরস্থিত ষাটদশদলপদ্যের কন্ডদেশে একটি পশ্চিমাভিমুখী যোনিমণ্ডল বিস্তারিত আছে ॥ ১৬৩ ॥

এই যোনিমণ্ডলের অভ্যন্তরেই ব্রহ্মবিবর সহিত সুষুম্নামূল বিস্তারিত । এই স্থান হইতে মূলধার যাবৎ যে বিশাল সুষুম্নাবিবর আছে, তাহাই ব্রহ্মরক্ষ শব্দে কথিত হয় ॥ ১৬৪ ॥

হে প্রিয়তমে । এই সুষুম্না নাড়ীর মধো সুষুম্না-বিবরের চতুর্দিকে চিত্রা নামে একটি শক্তি সর্বদা বিস্তারিত আছেন ; এই শক্তি স্রায়ুমণ্ডল নামেও কীৰ্ত্তিত—( কারণ, চিত্রাশক্তি সুষুম্নার মধ্যস্থ অথচ সংলগ্ন সূক্ষ্মতম চর্ম্মরূপিনী, এই হেতু কোন কোন স্থলে এই চিত্রাশক্তিকে সুষুম্না নাড়ীর মধ্যগত চিত্রা নাড়ীও বলা হইয়া থাকে । ) আমার মতে এই চিত্রাশক্তির মধ্যোই ব্রহ্মরক্ষ ও চক্রসকল কল্পনা করা উচিত । ১৬৫ ।

যন্ত শরীরমাশ্রয়ে ব্রহ্মজ্ঞঃ প্রজায়তে ।  
 পাপক্ষয়শ্চ ভবতি ন ভুয়ঃ পুরুষো ভবেৎ ॥ ১৭৬ ॥  
 প্রবেশিতং চলাঙ্গুষ্ঠং মুখে যন্ত নিবেশয়েৎ ।  
 তেনাত্র ন বহত্যেব দেহচারী সমীরণঃ ॥ ১৭৭ ॥  
 তেন সংসারচক্রে হস্মিন্ ভ্রমত্যীত্যেব সর্বদা ।  
 তদর্থং বৈ প্রবর্তন্তে যোগিনঃ প্রাণধারণে ॥ ১৭৮ ॥  
 তত এবাখিলা নাভী বিরুদ্ধা চাষ্টবেষ্টনম্ ।  
 ইয়ং কুণ্ডলিনী শক্তি রক্ষুং তাজ্জতি নাস্তথা ॥ ১৭৯ ॥  
 যদা পূর্ণাস্ত সর্কাস্ত সংনিকঙ্কোহনিলস্তদা ।  
 ধৃত্যাগে কুণ্ডলিত্বা মুখং রক্ষাষ্যতিভবেৎ ॥ ১ ০ ॥

এই ব্রহ্মরক্ষু শ্রবণ করিলে ব্রহ্মবেত্তা হইতে পারে, নিখিল পাপ দূরীভূত হয় ও সংসারে পুনরায় জন্মধারণ করিতে হয় না ॥ ১৭৬ ॥

পদের অঙ্গুষ্ঠ স্থায় বদনে প্রবেশিত করিয়া স্থিরভাবে স্থাপিত করিবে । এই প্রকার করিলে দেহাভ্যন্তরস্থ বায়ু স্থির হইবে, কখনই প্রবাহিত হইতে সমর্থ হইবে না ॥ ১৭৭ ॥

এই শরীরচারী বায়ু সর্বদা প্রবাহিত হইতেছে বলিয়া জীব সংসারচক্রে নিয়ত ঘূর্ণায়মান হইতেছে । এই জগুই যোগীরা প্রাণধারণে ( নিশ্বাস-নিরোধে ) উত্তম হইয়া থাকেন ॥ ১৭৮ ॥

কুণ্ডলিনীশক্তি অষ্টধা কুটিলাকৃতি হইয়া অষ্টবেষ্টনে অমুখা নাড়ীর মিশ্রিল অংশ বেষ্টন করতঃ ব্রহ্মমার্গ ( ব্রহ্মবিষয় ) যোগ পূর্বক অধিষ্ঠিত আছেন । যোগীরা প্রাণনিরোধ করিলেই এই কুণ্ডলিনীশক্তি ব্রহ্মমার্গ ত্যাগ করেন, কখনই তাহার অঙ্গনা হয় না ॥ ১৭৯ ॥

যখন নিকঙ্কানিলযোগে অখিলনাভী পূর্ণ হয়, তখন ব্রহ্মত্যাগ

স্বয়ুনায়াং সনৈবায়ং বহেৎ প্রাণদমীরণঃ ॥ ১৭১ ॥

মূলপদ্মস্থিতা যোনির্কাম-দক্ষিণকোণতঃ ।

ইড়াপিঙ্গলরোম্মধো স্বয়ুস্ যোনিমধ্যগা ॥ ১৭২ ॥

ব্রহ্মরক্তস্ত তত্রৈব স্বমুখাধারমণ্ডলে ॥

যো জনাতি স মুক্তঃ স্তাৎ কর্মবন্ধাঘিচ্ছকণঃ ॥ ১৭৩ ॥

ব্রহ্মরক্তমুখে তালাং সঙ্গমং স্তাদসংশয়ম্ ।

যস্মিন্ স্নাতো স্নাতকানাং মুক্তিঃ স্তাদবিরোধতঃ ॥ ১৭৪ ॥

বশতঃ কুণ্ডলিনীর বদন ব্রহ্মবিবর হইতে বহির্ভাগে আগমন করে ॥ ১৭০ ॥ \*

এইকালে কেবল স্বয়ুস্ নাড়ীতেই সর্বদা প্রাণবায়ু প্রবাহিত হয় ॥ ১৭১ ॥

মুলাধার-কমলের মধ্যভাগে যে যোনিমণ্ডল রহিয়াছে, তাহার বাম কোণে ইড়া, দক্ষিণকোণে পিঙ্গলা এবং মধ্যভাগে স্বয়ুস্ নাড়ী বিद्यমান ॥ ১৭২ ॥

এই মুলাধারমণ্ডলস্থ স্বয়ুস্ নাড়ীতেই ব্রহ্মরক্ত অর্থাৎ ব্রহ্মবিবর রহিয়াছে । যে বুদ্ধিমান ব্যক্তি ইহা বিদিত হন, তিনি কর্মবন্ধন হইতে মোক্ষ প্রাপ্ত হইতে পারেন ॥ ১৭৩ ॥

ব্রহ্মরক্তমুখে অর্থাৎ মুলাধারস্থ ব্রহ্মদ্বারে ইড়া, পিঙ্গলা ও স্বয়ুস্, এই

\* এই স্থলে একটি বিষয় বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ ; যে কুণ্ডলিনীর কথা পূর্বে বর্ণিত হইয়াছে অর্থাৎ যিনি মুলাধারে অবস্থিত থাকিয়া কুলকুণ্ডলিনী নামে খ্যাত হইয়াছেন, যিনি স্বয়ুস্‌লিঙ্গকে সাক্ষিভবল্যাকায়ে বেষ্টিত করিয়া বিद्यমান, তিনিই কুলকুণ্ডলিনী । এখানে যে কুণ্ডলিনীর কথা বলা হইল, তিনি কুণ্ডলিনী, মুলাধারস্থিত কুলকুণ্ডলিনী নহেন । ইনি অষ্টচক্র অর্থাৎ মুলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত, বিশুদ্ধ, ললনাচক্র, অজ্ঞাচক্র এবং সোমচক্র, এই অষ্টচক্রে আটভাগে কুটিলগতিতে ব্রহ্মবিবর যোথ করতঃ বিद्यমান ।

গঙ্গাযমুনয়োর্মধো বহতোষা সরস্বতী ।

তাসাং সঙ্গমে স্রাস্তা ধন্তো যাতি পরাং গতিম্ ॥ ১৭৫ ॥

ইড়া গঙ্গা পুরা প্রোক্তা পিজলা চার্কপুলিকা ।

মধা সরস্বতী প্রোক্তা তাসাং সঙ্কোহতিদূর্লভঃ ॥ ১৭৬ ॥

সিতাসিন্ধে সঙ্গমে যো মনসা স্নানমাচরেৎ ।

সর্বপাপবিন্শুংস্তো যাতি ব্রহ্ম সনাতনম্ ॥ ১৭৭ ॥

ত্রিবেণ্যাং সঙ্গমে যো বৈ পিতৃকৰ্ম্ম সমাচরেৎ ।

তারস্বিত্বা পিতৃন সর্বান্ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ১৭৮ ॥

নাড়ীত্রেয়ের বা গঙ্গা, যমুনা ও সরস্বতী এই নদীত্রেয়ের সঙ্গমস্থল । ( এই জন্ত যোগীরা এই স্থানকে মুক্তত্রিবেণী বলিয়া কীর্ত্তন করেন । আত্মাচক্র হইতে এই তিন ধারা বিভিন্ন হইয়া আসিয়াছে, এই হেতু এই স্থল মুক্তত্রিবেণী নামে কথিত । ) এই মুক্তত্রিবেণীতে স্নান করিলে নির্বিশেষে সাধকের মোক্ষলাভ হয় সন্দেহ নাই ॥ ১৭৪ ॥

বামে গঙ্গা, দক্ষিণভাগে যমুনা ও মধো তটিনী সরস্বতী প্রবাহিত হইতেছে, এই তিনটি নদীর অর্থাৎ মুক্তত্রিবেণীতে বা মুক্তত্রিবেণীতে স্নান করিলেই ধন্ত হইতে পারে ও পরমা গতি লাভ হয় ॥ ১৭৫ ॥

পূর্বেই কথিত হইয়াছে যে, ইড়া গঙ্গা, পিজলা যমুনা ও হুম্ব্রা নাড়ী সরস্বতী-স্বরূপিনী । এই তিনটির সঙ্গমস্থান অতীব দুস্ত্রাপ্য ॥ ১৭৬ ॥

যিনি সিতাসিতা-সঙ্গমে অর্থাৎ গঙ্গাযমুনার সঙ্গমস্থানে মনে মনেও স্নান করেন, তিনি সর্বপাপ হইতে উত্তীর্ণ হইয়া সনাতন ব্রহ্মধামে গমন করিতে সমর্থ হন ॥ ১৭৭ ॥

যিনি এই ত্রিবেণী-সঙ্গমে পিতৃ-উদ্দেশ্যে তর্পণ করেন, তিনি নিখিল পিতৃপুরুষকে উদ্ধার করতঃ নিজেও পরমা গতি প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ১৭৮ ॥

নিতানৈমিত্তিকং কামাং প্রভাহং যঃ সমাচরেৎ ।  
 মনসা চিন্তয়িত্বা তু সৌহৃদ্যং ফলমাপ্নুয়াৎ ॥ ১৭৯ ॥  
 স্কৃদ যঃ কুরুতে স্নানং স্বর্গে সৌখ্যং ভূনক্তি সঃ ।  
 দধ্বা পাপানশেষান্ বৈ যোগী শুদ্ধমতিঃ স্বয়ম্ ॥ ১৮০ ॥  
 অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সর্বাবস্থাং গতৌহপি বা ।  
 স্নানোচরণমাত্রেণ পুতো ভবতি নানুথা ॥ ১৮১ ॥  
 যত্নাকালে প্লুভং দেহং ত্রিবেণ্যাঃ সলিলে বদা ।  
 বিচিন্ত্য যন্তাক্ষেং প্রাপান্ স তদা যোক্ষ্যমাণুয়াৎ ॥ ১৮২ ॥  
 নাতঃ পরন্তরং গৃহ্যং ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে ।  
 গোপ্তব্যং স্প্রশ্যত্বেন ন চাখ্যেয়ং কদাচন ॥ ১৮৩ ॥  
 ব্রহ্মরক্তে মনো দস্তা কণার্কং যদি তিষ্ঠতি ।  
 সর্বপাপবিনিমুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ১৮৪ ॥

যিনি প্রভাহ মনে মনে ত্রিবেণীসঙ্গমেই কার্য্য করিতেছি, চিন্তা করিয়া  
 নিতানৈমিত্তিক ও কাম্যকর্ম্ম নিষ্পাদন করেন, তাঁহার অক্ষয় ফললাভ  
 হয় । যে যোগী নিজে পবিত্র অন্তরে একবারমাত্র এই ত্রিবেণীসঙ্গমে স্নাত  
 হন, তিনি নিম্নলি পাপরাশি ধ্বংস করিয়া স্বরধামে আনন্দসম্ভোগ করিতে  
 থাকেন ॥ ১৭৯-১৮০ ॥

কি পবিত্র, কি অপবিত্র, যেরূপ অবস্থাই হউক না, এই ত্রিবেণীসঙ্গমে  
 স্নান করিবামাত্র বিদগ্ধ হওয়া যায়, সম্ভেদ নাই ॥ ১৮১ ॥

যিনি যরণসময়ে ঐষ্টরূপ চিন্তা করিতে করিতে দেহবিসর্জন করেন যে,  
 ত্রিবেণীর সলিলে তাঁহার দেহ প্লাবিত হইতেছে, তিনি আত্ম মুক্তি প্রাপ্ত  
 হন । ত্রিলোকমধ্যে ইহা অপেক্ষা গৃহতীর্থ আর দ্বিতীয় নাই, স্তব্রাং  
 যত্ন সহকারে ইহা গোপন রাখিবে, জীবনান্তেও ইহা কাহারও সকাশে  
 প্রকাশ করিবে না ॥ ১৮২-১৮৩ ॥

যদি ব্রহ্মরক্তে মন সমর্পণ করতঃ কণার্কও অবস্থিত করা যায়, তবে

অশ্বিন্ কীনং মনো যন্ত ন যোগী লীয়তে যস্মি ।

অগ্নিমানিগুপান্ তুষ্ণাং শ্বেচ্ছয়া পুরুষোত্তমঃ ॥ ১৮৫ ॥

এতদ্বন্ধ জ্ঞানমাত্রেণ মর্ত্য্যঃ সংসারেহশ্বিন্ বল্লভো মে ভবেৎ সঃ ।

পাপং জিহ্বা মুক্তিমার্গাধিকারী, জ্ঞানং দত্ত্বা তারয়ত্যদ্ভুতং বৈ ॥ ১৮৬ ॥

চতুষ্পৃথাদিত্রিদশৈশ্বর্যমাং যোগিবল্লভম্ ।

প্রবত্বেন স্বগোপ্যং তদব্রহ্মরহস্যং ময়োদিতম্ ॥ ১৮৭ ॥

সহস্রদলপদ্মের ফ্রোড়হ চন্দ্রের সংস্থান ও ধ্যান

পুরা ময়োক্তা ষা যোনিঃ সহস্রারসরৌরুহে ।

তদধো বর্ত্ততে চন্দ্রশুদ্ধানং ক্রিয়তে বুদ্ধিঃ ॥ ১৮৮ ॥

যন্ত অরগমাত্রেণ যোগীশ্রোহিবনীমণ্ডলে ।

পূজ্যো ভবতি দেবানাং সিদ্ধানাং সম্বভো ভবেৎ ॥ ১৮৯ ॥

পাপরাশি হইতে মুক্ত হইয়া পরমা গতি লাভ করা যায় ॥ ১৮৪ ॥

যাহার মন ব্রহ্মরহস্যে বিলীন হয়, সেই পুরুষপ্রবর শ্বেচ্ছাহুসারে অগ্নিমানি ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইয়া অস্ত্রে আমাতে লয় প্রাপ্ত হয় ॥ ১৮৫ ॥

ব্রহ্মরহস্য বিদিত হইলে সংসারতলে জীবগণ আমার প্রিয়পাত্র হইয়া থাকে, পাপরাশি পরাজয় করতঃ মোক্ষপথের অধিকারী হয় এবং সে জ্ঞানদান দ্বারা অপরাপর ব্যক্তিকেও উদ্ধার করে ॥ ১৮৬ ॥

আমি এই যে ব্রহ্মতত্ত্বজ্ঞান বর্ণন করিলাম, ইহা যত্নসহকারে গোপনে রাখিবে । ইহা যোগীদিগের পরম প্রিয় এবং ব্রহ্মাদি দেবগণের অগম্য । পূর্বে সহস্রারপদ্যমধ্যে যে যোনিমণ্ডল শোভিত আছে বলিয়াছি, তাহার নিয়ন্তাগে চন্দ্রমণ্ডল বিরাজ করিতেছে ; স্বধীগণ সেই চন্দ্রমণ্ডলের চিন্তা করিয়া থাকেন ॥ ১৮৭-১৮৮ ॥

যোগিপ্রবর সেই চন্দ্রমণ্ডলের স্মরণ করিবামাত্র পৃথ্বীমণ্ডলে সকলের



শিবঃকপাল-বিবরে ধ্যায়ৈদৃষ্টমহোদধিম্ ।

তত্র স্থিত্বা সহস্রাব্দে পদ্মে চন্দ্রং বিচিন্তয়েৎ ॥ ১২০ ॥

শিবঃকপালবিবরে দ্বিরষ্টকলয়া যুতঃ ।

পীষুভাষুং হংসাখ্যং ভাবয়েত্তং নিরঞ্জনম্ ॥ ১২১ ॥

সহস্রাব্দের অন্তর্গত চন্দ্রমণ্ডলধানফল

নিরন্তরং কৃত্যভ্যাসাজিদিনে পশুতি ধ্রুবম্ ।

দৃষ্টিমাত্রেণ পাপৌষং দহত্যেব স সাধকঃ ॥ ১২২ ॥

অনাগতঞ্চ ক্ষুদ্রতি চিন্তন্তুর্দ্ধিতবেৎ খলু ।

সত্বঃ কৃত্যপি দহতি মহাপাতকপঞ্চকম্ ॥ ১২৩ ॥

অমুকুল্যং গ্রহা যান্তি সর্কে নশুস্ত্যপত্রবাঃ ।

উপসর্গাঃ শমং যান্তি যুদ্ধে জয়মবাপ্নুয়াৎ ॥ ১২৪ ॥

পূজ্য হন এবং দেবগণ ও সিদ্ধগণের প্রিয় হইয়া থাকেন ॥ ১২০ ॥

মন্তকস্থ কপালরন্ধ্রে হৃৎ সমুজ্জ্বেয় ধ্যান করিবে। তথায় অধিষ্ঠান করতঃ সহস্রাব্দকালে চন্দ্রের ধ্যান-করিতে হয় ॥ ১২০ ॥

মন্তকস্থ কপালরন্ধ্রে ষোড়শকলাযুক্ত সুধারশ্মিসম্বিত হংসনামক নিরঞ্জনকে ধ্যান করিবে ॥ ১২১ ॥

নিয়ত অভ্যাস করিলে তিনদিনমধ্যে সেই নিরঞ্জনের সাক্ষাৎ পাওয়া যায় এবং তাঁহার দর্শনমাত্রেই পাপরাশি বিপর্যস্ত হয় ॥ ১২২ ॥

উহা চিন্তা করিলে অনাগত বিষয় ক্ষুদ্রিপ্রাপ্ত হয়, মন পবিত্র হয় এবং পঞ্চবিধ মহাপাপ নষ্ট ভগ্ন হইয়া থাকে ॥ ১২৩ ॥

মন্তকস্থ চন্দ্রের দর্শন ও চিন্তা করিলে গ্রহকুল অমুকুল হন, উপত্রব-সমূহ ধ্বংস হয়, উপসর্গ প্রশান্ত হয়, যুদ্ধে জয়লাভ করা যায় এবং খেচরী ও ভূচরীসিদ্ধি হইয়া থাকে সংশয় নাই। নিয়ত এই যোগ

খেচরীভূচরীসিদ্ধিৰ্ভবচ্ছিরেন্দুদর্শনাৎ ।

খ্যানাদেব ভবেৎ সৰ্বং নাত্ত কার্য্য। বিচারণা ॥ ১২৫ ॥

সততাভ্যাসযোগেন সিদ্ধো ভবতি নাস্তথা ।

সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং মম তুল্যো ভবেদ্বৈবম্ ॥ ১২৬ ॥

যোগশাস্ত্রক পরমং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ॥ ১২৭ ॥

সহস্রদলপদ্মবর্ণন ও ধ্যানের ফল

অত উৰ্দ্ধং দিব্যরূপং সহস্রাং সরোকহম্ ।

ব্রহ্মাত্ম্যস্ত দেহস্ত বাহে তিষ্ঠতি মুক্তিদম্ ॥ ১২৮ ॥

কৈলাসো নাম তৈশ্চৈব মহেশো যত্র তিষ্ঠতি ।

নকুলাখ্যো বিলাসী চ ক্ষয়বুদ্ধিবিবর্জিতঃ ॥ ১২৯ ॥

স্থানশাস্ত্র জ্ঞানমাত্রেণ নৃণাং সংসারেহস্মিন সম্ভবো নৈব ভূয়ঃ ।

ভূতগ্রামং সত্ততাভ্যাসযোগাৎ বর্জ্যং বর্জ্যং স্রাজ শক্তিঃসমগ্রা ॥ ২০০ ॥

শিক্ষা করিলে নিশ্চয়ই সিদ্ধ হওয়া যায়। হে পার্শ্বতি! আমি পুনঃ পুনঃ সত্য করিয়া বলিতেছি, এই যোগ অভ্যাস করিলে সাধক নিঃসন্দেহই মৎসাদৃশ লাভ করিতে পারে। এই যোগ যোগিগণের পরমসিদ্ধিপ্রদ ॥ ১২৪-১২৭ ॥

এই সহস্রদলপদ্মকেই কৈলাস বলা যায়। এই স্থানে দেবদেব মহেশ নিয়ত অধিষ্ঠান করিতেছেন; ইনিই নকুল নামে অভিহিত; ইহার বিনাশ বা বুদ্ধি নাই; ইনি সর্বদা বিলাসী ॥ ১২৮-১২৯ ॥

যে স্থলে সহস্রদলকমল বিবর্জিত আছে, সেই স্থান জাত হইতে পারিলে আর মানবকে পুনরায় সংসারে শরীরধারণ করিতে হয় না। সর্বদা এই জ্ঞানযোগ অভ্যাস করলে জীবের সৃষ্টিসংহারাদি করিবার শক্তি জন্মে ॥ ২০০ ॥

হানে পরে হংসনিবা সজুতে কৈলাসনায়াহ নিবিষ্টচেতাঃ ।  
 যোগী হতব্যাধিরথঃকুতাধিরায়ুশ্চিরং জীবতি মৃত্যুমুক্তঃ ॥ ২০১ ॥  
 চিত্তবৃত্তিৰ্ধনা লীনা কুলাশ্বে পরমেশ্বরে ।  
 তদা সমাধিসাম্যেন যোগী নিশ্চলতাং ব্রজেৎ ॥ ২০২ ॥  
 নিরন্তরকৃতখ্যানাজ্জগদ্বিস্মরণং ভবেৎ ।  
 তদা বিচিত্রসামৰ্থ্যং যোগিনো ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ২০৩ ॥  
 তস্মাদগলিতপীযুষং পিবেদ্যোগী নিরন্তরম্ ॥  
 মৃত্যোর্মৃত্যুং বিধায় সঃ কুলং জিহ্বা সরোবরে ॥ ২০৪ ॥  
 অত্র কুণ্ডলিনীশক্তির্লয়ং যাতি কুলাভিধা ।  
 তদা চতুর্বিধা সৃষ্টির্লীয়তে পরমাত্মনি ॥ ২০৫ ॥

যেখানে কৈলাসসংজ্ঞক পরমহংস শোভিত আছেন, সেই সহস্রদল-  
 কমলে যে সাধক চিত্ত নিবেশিত করিতে পারেন, তাঁহার আধিব্যাধি  
 সমস্তই বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং তিনি মৃত্যুর হস্ত হইতে উত্তীর্ণ হইয়া  
 দীর্ঘজীবন লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২০১ ॥

যখন যোগী কুলনামক ঈশ্বরে চিত্ত নিবেশিত করিতে সমর্থ হন, তখনই  
 সমাধিসাম্যনিবন্ধন নিশ্চলতালাভ হয় ॥ ২০২ ॥

সর্বদা ধ্যান করিতে করিতেই সাধকের হৃদয় জগৎ বিশ্বত হইয়া যায়,  
 তখনই তিনি বিচিত্র শক্তি লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২০৩ ॥

সহস্রারকমল হইতে যে সুধাধারা বিনির্গত হয়, সাধক সর্বদা তাহা  
 পান করেন, সুতরাং তিনি মৃত্যুরও মৃত্যু-বিধান পূর্বক কুলভয় করিয়া  
 নিষ্কিয়ে দেহপাত করিতে থাকেন । সহস্রদলপদ্মে কুলকুণ্ডলিনী বিলীন  
 হন, তৎপরে চতুর্বিধ সৃষ্টিও পরমাত্মাতে লয় পাইয়া যায় ॥ ২০৪-২০৫ ॥

খল্জাত্বা প্রাপ্য বিষয়ং চিন্তবৃত্তিবিলীন্যতে ।

তস্মিন্ পরিশ্রমং যোগী কৰোতি নিরপেক্ষকঃ ॥ ২০৬ ॥

চিন্তবৃত্তিৰ্ধ্বজা লীনা তস্মিন্ যোগী ভবেদ্রবম্ ।

তন্না বিজ্ঞায়তে হৃৎকণ্ঠজানরূপী নিরঞ্জনঃ ॥ ২০৭ ॥

### রাজযোগ ও তৎফল

ব্রাহ্মাণ্ডবাহু সংচিন্ত্য স্বপ্রতীকং যথোদিতম্ ।

তমাবেশ্য মহচ্ছত্ত্বং চিন্তয়েদ্বিরোধতঃ ॥ ২০৮ ॥

আত্মমধ্যাস্তশূন্তং কোটিসূর্যাসমপ্রভম্ ।

চন্দ্রকোটিপ্রতীকাশমভ্যশ্চ সিদ্ধিমাধুর্য়ুঃ ॥ ২০৯ ॥

এতদ্ব্যানং সদা কুর্ধ্যাদনালস্তং দিনে দিনে ।

তস্ত স্ত্র্যং সকলং সিদ্ধির্কর্ষনরান্নাত্র সংশয়ঃ ॥ ২১০ ॥

যাহা জ্ঞাত হইতে পারিলে বিষয় প্রাপ্ত হইয়া মনোবৃত্তি বিলীন হইতে পারে, সেই সহস্রাংকমল বিদিত হইবার জন্য বত্সবান্ হওয়া যোগিগণের অবশ্য কর্তব্য ॥ ২০৬ ॥

যখন সহস্রাংকমলে সাধকের মনোবৃত্তি বিলীন হয়, তখনই তিনি অখণ্ডজ্ঞানরূপী নিরঞ্জনকে বিদিত হইতে সমর্থ হন ॥ ২০৭ ॥

যে স্বপ্রতীকের বিষয় বর্ণিত হইয়াছে, ব্রাহ্মাণ্ডের বহির্দেশে তাহার চিন্তা করতঃ তাহাতে চিন্তনিবেশপূর্বক মহৎশূন্তের ধ্যান করিতে হইবে ॥ ২০৮ ॥

ঐ শূন্ত অনামি, অনন্ত ও মধ্যশূন্ত ; উহা কোটিসূর্য্যবৎ দীপ্তিশীল এবং কোটিসংখ্যক শশধর তুল্য প্রদায়, উহার ধ্যানাত্ম্য করিলে সিদ্ধিলাভ হয় ॥ ২০৯ ॥

যে ব্যক্তি নিত্য আলস্তত্যাগ পূর্বক এই শূন্তের ধ্যান করেন, একবর্ষমধ্যে তিনি সম্পূর্ণ সিদ্ধিলাভ করেন ॥ ২১০ ॥

কণার্কং নিশ্চলং তত্র মনো যন্ত ভবেদ্বৈবম্ ।  
 স এব যোগী মন্ত্রকৃৎ সর্বলোকেষু পুজিতঃ ॥ ২১১ ॥  
 ভন্ত কল্যণসংঘাতন্ত্বংকণাদেব নশ্চতি ।  
 যং দৃষ্ট্বা ন প্রবর্তন্তে মৃত্যুসংসারবজ্রানি ॥ ২১২ ॥  
 অভ্যাসেভ্যং প্রযত্নেন স্বাধিষ্ঠানেন বজ্র না ॥ ২১৩ ॥  
 এতদ্ব্যানস্ত্র মাহাত্ম্যং ময়া বক্তুং ন শক্যতে ।  
 যঃ সাধয়তি জ্ঞানাতি সোহস্মাকমপি সন্মতঃ ॥ ২১৪ ॥  
 ধ্যানাদেব বিজ্ঞানাতি বিচিত্তৈকগুণসম্ভবম্ ।  
 অগ্নিমাদিগুণোপেতো ভবতোব ন সংশয়ঃ ॥ ২১৫ ॥  
 রাজযোগো ময়া খ্যাতঃ সর্বতন্ত্ৰেষু গোপিতঃ ।  
 বাজাধিরাজযোগোহয়ং কথয়ামি সমাসতঃ ॥ ২১৬ ॥

যিনি শূন্যধ্যানে কণার্কসময় 'চতুর্কে স্থিবিভূত রাখিতে সমর্থ হন,  
 তাঁহাকে প্রকৃত যোগী ও প্রকৃত ভক্ত বলা যায়, তিনি সর্বলোকে বন্দনীয়  
 হইয়া থাকেন এবং অচিরে তদীয় পাপপুঞ্জও বিনষ্ট হইয়া  
 যায় ॥ ২১১—২১২ ॥

যাহাকে আশ্রয় করিলে মৃত্যুরূপ ভবমার্গে ভ্রমণ করিতে হয় না,  
 স্বাধিষ্ঠানমার্গে যত্নসহকারে তাহা অভ্যাস করা সর্বদা বিধেয় ॥ ২১৩ ॥

হে গোঁরি! এই শূন্যচিত্তনের মাহাত্ম্য সম্যকরূপে বর্ণন করিতে  
 আমার সাধ্য নাই। যিনি ইহার সাধন করেন, তিনিই ইহার মাহাত্ম্যঃ  
 জ্ঞাত হইয়া থাকেন। এই শূন্যচিত্তনে যে বিচিত্র ফল উৎপন্ন হয়, এতৎ-  
 সাধকই তাহা বিদিত হইতে পারেন, তিনি অগ্নিমাদি অষ্টৈশ্বর্যবান্ হন,  
 সন্দেহ নাই ॥ ২১৪-২১৫ ॥

হে গোঁবি! এই আমি তোমার নিকট রাজযোগ কীর্ত্তন করিলাম,  
 ইহা সর্বতন্ত্ৰেই গুহ্য বলিয়া বর্ণিত। অতঃপর বাজাধিরাজযোগ বিস্তার  
 পূর্বক বর্ণন করিতেছি ॥ ২.৬ ॥

### রাজাধিরাজযোগ ও তৎসাধনের উপদেশ

অস্তিককাসনং কৃত্বা স্মৰ্থে জঙ্ঘবজ্জিতে ।

গুরুং সম্পূজ্য যত্নেন ধ্যানমেতৎ সমাচরেৎ ॥ ২১৭ ॥

নিরালম্বং ভবেজ্জীবং জাত্বা বেদান্তমুক্তিতঃ ।

নিরালম্বং মনঃ স্তুত্বা ন কিঞ্চিং সাধয়েৎ স্মৃধীঃ ॥ ২১৮ ॥

এতদ্ব্যানামহাসিদ্ধিৰ্ভবত্যেব ন সংশয়ঃ ।

বৃত্তিহীনং মনঃ কৃত্বা পূর্ণরূপঃ স্বয়ম্ভবেৎ ॥ ২১৯ ॥

সাধয়েৎ সত্ততং যো বৈ স যোগী বিগতস্পৃহঃ ।

অহং নাম ন কোহপ্যস্মিন্ সৰ্বদাত্মৈব বিজ্ঞতে ॥ ২২০ ॥

কো বন্ধুঃ কস্ত বা মোক্ষ এবং পশ্চেৎ সদা হি সঃ ।

এতৎ কথোতি যো নিত্যং স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ২২১ ॥

স এব যোগী সন্তুক্তঃ সৰ্বলোকেষু পূজিতঃ ॥ ২২২ ॥

নিৰ্জ্জন রমণীয় মঠে অস্তিকাসনে বসিয়া সযত্নে গুরুদেবের অর্চনা করতঃ এই ধ্যানে নিবিষ্ট হইবে ॥ ২১৭ ॥

বুদ্ধিমান্ যোগী বেদান্তমুক্ত্যনুসারে জীবকে নিরালম্ব জ্ঞান করতঃ চিত্তকেও নিরালম্ব করিয়া ধ্যান করিবে, ইহা ভিন্ন আর কিছুই সাধনের আবশ্যক করে না ॥ ২১৮ ॥

এইরূপ চিন্তা করিলে মহাসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই এবং সাধক চিত্তকে বৃত্তিশূন্য করিয়া স্বয়ং পূর্ণ আত্মস্বরূপ হইতে পারেন ॥ ২১৯ ॥

যে যোগী নিরন্তর এই প্রকার সাধন করেন, তাঁহার অন্তরে কিছুই কামনা বিদ্যমান থাকে না, “অহং” শব্দ আর কদাচ তাঁহার বদনপুটে উচ্চারিত হয় না, তিনি বিদগ্ধ সমস্ত বস্তুকেই আত্মস্বরূপে দর্শন করিয়া থাকেন ॥ ২২০-২২১ ॥

সেই সাধকের কি বন্ধু, কি মোক্ষ, কোনরূপ বিবেচনাই থাকে না, তিনি নিরন্তর একমাত্র আত্মাকে নিরীক্ষণ করেন। যে ব্যক্তি নিত্য

অহমস্মীতি চ জপন্ জীবান্ধপরমাশ্রনোঃ ।  
 অহং ভ্রমেতচ্ছভয়ং ত্যক্তাখণ্ডং বিচিন্তয়েৎ ॥ ২১৩ ॥  
 অধ্যারোপাপবাদাভ্যাং ঘত্র সর্বং বিলীয়তে ।  
 তদ্বীজমাশ্রয়েদ্যোগী সর্বসঙ্গবিবর্জিতঃ ॥ ২২৪ ॥  
 অপরোক্ষং চিদানন্দং পূর্ণং ত্যক্তা প্রমাকুলম্ ।  
 পবোক্ষমপরোক্ষঞ্চ কৃত্বা মূঢ় ভ্রমন্তি বৈ ॥ ২২৫ ॥  
 চরাচরমিদং বিশ্বং পরোক্ষং যঃ করোতি চ ।  
 অপরোক্ষং পরং ব্রহ্ম ত্যক্তা তস্মিন্ বিলীয়তে ॥ ২২৬ ॥  
 জ্ঞানকারণমজ্ঞানং যথা নোৎপद्यতে ভূশম্ ।  
 অভ্যাসং কুরুতে যোগী সদা সঙ্গবিবর্জিতঃ ॥ ২২৭ ॥

ইঁহার সাধন করেন, তিনি জীবমুক্ত হন সন্দেহ নাই। সেই যোগীই ষষ্ঠার্থ ভক্ত ও সর্বত্র পূজনীয় হইয়া থাকেন ॥ ২২২ ॥

যোগী আপনাকে জীবাত্মা ও পরমাত্মা এই উভয়ের তুল্য বিবেচনা করতঃ জপ করেন, যিনি “আমি, তুমি” এই দ্বিধাবাক্যবিসর্জন পূর্বক অখণ্ডরূপে ধ্যান করিতে পারেন এবং বাহ্যতে অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা সকলই বিলীন হইয়াছে, সেই সর্বসঙ্গপরিহারী যোগী একমাত্র বীজস্বরূপ জ্ঞানেরই শরণ গ্রহণ করিয়া থাকেন ॥ ২২৩-২২৪ ॥

মূঢ়মতি জীবগণ প্রমাণস্বরূপ চিদানন্দ-পরিপূর্ণ অপরোক্ষ আত্মাকে বিসর্জন করিয়া পরোক্ষ ও অপরোক্ষ বিচার করতঃ অহোরাত্র ভ্রামিত হইয়া থাকে ॥ ২২৫ ॥

যে ব্যক্তি এই স্বাবরজজমাত্মক জগৎকে পরোক্ষ করিয়া অপরোক্ষ পরমব্রহ্মকে বিসর্জন করে, সেই মূর্থ বিশেষেই বিলীন হয় ॥ ২২৬ ॥

বাহ্যতে জ্ঞানের উজ্জেক ও অজ্ঞানের ধ্বংস হইতে পারে, যোগী নিয়ত সর্বসঙ্গত্যাগী হইয়া সেইরূপ অভ্যাসে যত্নবান হইবেন ॥ ২২৭ ॥

সৰ্বৈন্দ্রিয়াণি সংযম্য বিষয়েত্যো বিচক্ষণঃ ।  
 বিষয়েভ্যঃ সুষ্পেব তিষ্ঠেৎ সজ্জিবিক্কিতঃ ॥ ২২৮ ॥  
 এবমভ্যাসতো নিতাং অপ্ৰকাশং প্রকাশতে ॥ ২২৯ ॥  
 শ্রোতুবুদ্ধিসমর্থার্থং নিবর্ত্তস্তে গুরোগিরঃ ।  
 তদভ্যাসবশাদেকং স্বতো জ্ঞানং প্রবর্ত্ততে ॥ ২৩০ ॥  
 যতো বাচো নিবর্ত্তস্তে অপ্ৰাপ্য মনসা সহ ।  
 সাধনাদমলং জ্ঞানং স্বয়ং স্ফুরতি তদ্বৎসলম্ ॥ ২৩১ ॥  
 হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ ।  
 তস্মাৎ প্রবর্ত্ততে যোগী হঠে সদগুরুমার্গতঃ ॥ ২৩২ ॥  
 স্থিতে দেহে জীবতি চ যোগা ন প্রিয়তে ত্বশম্ ।  
 ইন্দ্রিয়ার্থোপভোগেষু স জীবতি ন সংশয়ঃ ॥ ২৩৩ ॥

বুদ্ধিমান্ যোগী ইন্দ্রিয়গ্রামকে বিষয় হইতে সংযত করিয়া অধিষ্ঠিত থাকিবেন। প্রতিদিন এই প্রকার অভ্যাস করিলে জ্ঞান আপনিই প্রকাশিত হইয়া থাকে, তখন গুরুগাক্য নিবর্ত্তিত হইয়া যায় এবং কোনরূপ বাহ্যলাপ প্রবণে ইচ্ছা থাকে না। এই প্রকার অভ্যাসবশে অদ্বৈতজ্ঞান স্বয়ংই প্রবর্ত্তিত হয় ॥ ২২৮—২৩০ ॥

যাহাকে লাভ না করিয়া বাক্য-মনের সহিত নিবর্ত্তিত হইয়া থাকে, সেই অমলজ্ঞান সাধন দ্বারা স্ফুরিত হয় সন্দেহ নাই ॥ ২৩১ ॥

হঠঃযোগ ভিন্ন রাজযোগ এবং রাজযোগ ভিন্ন হঠযোগসিদ্ধি হয় না, স্বত্বাৎ সদগুরু উপদেশানুসারে যোগী হঠযোগ সাধন করিবেন ॥ ২৩২ ॥

যিনি দেহ বিত্তমানেও যোগের শরণগ্রহণ না করেন, কেবল ইন্দ্রিয়-স্বপ্নমন্তোনের নিমিত্তই জীবনধারণ, সন্দেহ নাই ॥ ২৩৩ ॥



অভ্যাসপাকপর্যন্তং মিতায়ং শরণং ভবেৎ ।  
 অল্পথা সাধনং ধীমান্ কর্তুং পারয়তীহ ন ॥ ২৩৪ ॥  
 অতীব সাধুসংলাপো বদেৎ সংসদি বুদ্ধিমান্ ।  
 কয়োতি পিণ্ডুরক্ষার্থং বহ্বালাপবিবজ্জিতঃ ॥ ২৩৫ ॥  
 ত্যজ্যাতে ত্যজ্যাতে সজং সর্বথা ত্যজ্যাতে ভূশম্ ।  
 অল্পথা স লভেমুক্তিং সত্যং সত্যং ময়োদিতম্ ॥ ২৩৬ ॥  
 গুহ্যে বৈ ক্রিয়তেহ্ভাসঃ সজং তক্তা তদন্তরে ।  
 ব্যবহারায় কর্তব্যো বাহ্যে সজামুদ্রাগতঃ ॥ ২৩৭ ॥  
 শ্বে শ্বে কর্ম্মণি বর্তন্তে সর্কে তে কর্ম্মসম্ভবাঃ ।  
 নিমিত্তমাত্রং করণে ন দোষোহস্তি কদাচন ॥ ২৩৮ ॥  
 এবং নিশ্চিত্য স্থখিয়া গৃহস্থোহপি ঘদাচরেৎ ।  
 তদা সিদ্ধিমবাপ্নোতি নাত্র কার্ধ্যা বিচারণা ॥ ২৩৯ ॥

বুদ্ধিমান্ সাধক অভ্যাসের আরম্ভনময় হইতে শেষ পর্য্যন্ত মিতা-  
 হারী হইবেন, নচেৎ সাধনার পারগামী হওয়া যায় না ॥ ২৩৪ ॥

বুদ্ধিমান্ সাধক সত্যতলে সংসম্ভাষণ করিবেন, কিন্তু বহুকথা প্রয়োগ  
 করিবেন না, শরীররক্ষার্থ অল্পমাত্র ভোজন করিবেন এবং সর্বথা  
 জনসঙ্গ বিসজ্জন করিতে হইবে। হে গৌরি! আমি সত্য বলিতেছি,  
 নচেৎ মোক্ষলাভের আশা নাই ॥ ২৩৫ ॥

লোকসঙ্গত্যাগী হইয়া গোপনে যোগসাধন করাই কর্তব্য। বাহারা  
 সংসারী, সংসারকার্য্যে তাহাদিগের আসক্তি থাকে; অতএব তাহারা  
 প্রয়োজনমতে ব্যবহারানুসারে জনসঙ্গ করিবে এবং স্ব স্ব বর্ণাশ্রম-  
 নিরূপিত কর্ম্মের আচরণে প্রবৃত্ত হইবে; যেহেতু, সকলেই কর্ম্মসম্ভব  
 জানিবে। বিশেষতঃ নৈমিত্তিক কার্য্যের অমুষ্ঠানে কোনরূপ দোষের  
 সম্ভব নাই ॥ ২৩৬—২৩৮ ॥

গৃহী ব্যক্তিও যদি স্থিরবুদ্ধিসহকারে এই প্রকার নিশ্চিত করিয়া

পাপপুণ্যাবিনিমুক্তঃ পরিত্যক্তাঙ্গসাধকঃ ।

যো ভবেৎ স বিমুক্তঃ শ্রাদ্ গৃহে তিষ্ঠন্ সদা গৃহী ॥ ২৪০ ॥

পাপপুণ্যেণ লিপ্যত যোগযুক্তঃ সদা গৃহী ।

কুর্বন্নপি তদা পাপং স্বকার্যো লোকসংগ্রহে ॥ ২৪১ ॥

অধুনা সংপ্রবক্ষ্যামি মন্ত্রসাধনমুত্তমম্ ।

ঐহিকামুদ্বিকস্বখং যেন শ্রাদ্‌বিরোধতঃ ॥ ২৪২ ॥

অশ্লিষ্যজ্বরে জ্ঞাতে যোগসিদ্ধির্ভবেৎ থলু ।

যোগেন সাধকেন্দ্রশ্চ সর্টর্কস্ব্যাস্থপ্রদা ॥ ২৪৩ ॥

মন্ত্রোদ্ধার ও মন্ত্রবর্ণের সংস্থান

মুলাধারেহস্তি যৎ পদ্যং চতুর্দলসমন্বিতম্ ।

তন্মধ্যে বাগ্‌ভবং বীজং বিস্কুরন্তং তড়িৎপ্রতম্ ॥ ২৪৪ ॥

যোগশিক্ষা করে, তাহা হইলে তাহার সিদ্ধিলাভ হইতে পারে, সন্দেহ নাই ॥ ২৩৯ ॥

যে গৃহী সাধক পাপ-পুণ্যে লিপ্ত নহেন, যিনি ইন্দ্রিয়সকল বর্জিত করিয়াছেন, তিনি গৃহে থাকিলেও মুক্তিলাভ করিতে পারেন। যে গৃহী নিয়ত যোগ-সাধনে নিবৃত্ত, তিনি কি পাপ, কি পুণ্য, কিছুতেই লিপ্ত হন না, তিনি পাশাচরণে নিবিষ্ট থাকিলেও পাতকে লিপ্ত হন না ॥ ২৪০—২৪১ ॥

বাহ্য দ্বারা ঐহিক ও পারলৌকিক উভয়জ পয়স আনন্দ প্রাপ্ত হওয়া যায়, অধুনা সেই অতু্যন্তম মন্ত্রসাধন বলিতেছি ॥ ২৪২ ॥

এই মন্ত্রোত্তম জ্ঞাত হইলে যোগসিদ্ধি হয়। এই সিদ্ধিযোগ-প্রভাবে সাধক সর্ববিধ ঐশ্বর্য ও স্বখ প্রাপ্ত হন ॥ ২৪৩ ॥

মুলাধারে চতুর্দলযুক্ত যে পদ্য বিবাজিত আছে, তন্মধ্যে বিদ্যামতা-তুল্য দীপ্তিমান বাগ্‌ভববীজ নিয়োজিত রহিয়াছে। স্বপ্নস্থলে বন্ধু-

ক্লদয়ে কামবীজস্ত বন্ধুককুসুমপ্রভম্ ।

আজ্ঞাববিন্দে শক্ত্যাখ্যং চন্দ্রকোটিসমপ্রভম্ ॥ ২৪৫ ॥

বীজত্ৰয়মিদং গোপ্যং ভুক্তিমুক্তিকলপ্রদম্ ।

এতন্নব্রতত্রয়ং যোগী সাধয়েৎ সিদ্ধিসাধকঃ ॥ ২৪৬ ॥

### মন্ত্রজপের নিয়ম

এবং মন্ত্রং গুরোলঙ্ক্ৰা ন দ্রুতং ন বিলম্বিতম্ ।

অক্ষরাক্ষরসঙ্কানং নিঃসন্ধিগুননা জপেৎ ॥ ২৪৭ ॥

তদন্ততৈশ্চকচিভ্যশ্চ শাখোক্তবিধিনা স্থধীঃ ।

দেব্যান্ত পুরতো লক্ষং হ্রদ্রা লক্ষত্ৰয়ং জপেৎ ॥ ২৪৮ ॥

করবীরপ্রস্থনৈস্ত গুড়ক্ষীরাস্যংমুতৈঃ ।

কুণ্ডে যোগ্যান্ত তে ধীমান্ জপান্তে জুহুয়াৎ স্থধীঃ ॥ ২৪৯ ॥

কুসুমতুলা কামবীজ বিত্তমান এবং আজ্ঞাপদো চন্দ্রকোটিতুলা প্রভাযুক্ত শক্তিবীজ বিত্তমান আছে। এই তিনটি বীজ পরম গোপনীয় ও ভুক্তি-মুক্তিপ্রদ। যোগী ব্যক্তি নিয়ত এই তিনটির সাধনা করেন ॥ ২৪৪-২৪৬ ॥

গুরুসম্মিধানে ঐ মন্ত্রোপদেশ লাভ করিয়া ধীরে ধীরে বর্ণে বর্ণে সঙ্কান জাত হইয়া তৎক্ষণাৎ নিঃসন্ধিগুণিতে জপ করিতে হইবে ॥ ২৪৭ ॥

স্ববুদ্ধি যোগী একাগ্রচিত্তে বেদোক্ত বিধানানুসারে পূজা করিয়া দেবীর সম্মুখে লক্ষ হোম ও তিন লক্ষ জপ করিবেন ॥ ২৪৮ ॥

স্ববুদ্ধি সাধক জপান্তে যোগ্যাকার কুণ্ড নির্মাণ করিয়া গুড়, ক্ষীর ও আজ্যমিশ্রিত করবীরপুষ্প দ্বারা হোম করিবেন ॥ ২৪৯ ॥

মন্ত্রজপের ফল

অমুষ্ঠানে কৃতে ধীমান্ পূর্বসেবাকৃত্য ভবেৎ ।  
 ততো দদাতি কামান্ বৈ দেবী ত্রিপুরভৈরবী ॥ ২৫০ ॥  
 গুরুং সন্তোষ্য বিধিবল্লক্য মন্ত্রবরোত্তমম্ ।  
 অনেন বিধিনা যুক্তো মন্দভাগোহপি সিধ্যতি ॥ ২৫১ ॥  
 লক্ষ্যমেকং জপেদযজ্ঞ সাধকো বিজিতেন্দ্রিয়ঃ ।  
 দর্শনাত্তশ্চ ক্ষুভ্যন্তে বোধিতো মদনাতুরাঃ ।  
 পতন্তি সাধকস্ত্রাণে নিলজ্জা ভয়বজ্জিতাঃ ॥ ২৫২ ॥  
 জপ্তেন চেদ্বিলক্ষণে যে যস্মিন্ বিষয়ে স্থিতাঃ ।  
 আগচ্ছন্তি যথা তীর্থং বিমুক্তকুলবিগ্রহাঃ ।  
 দদতে তস্ত সর্ববশং তত্শ্রব চ বশে স্থিতাঃ ॥ ২৫৩ ॥

বিচক্ষণ সাধক এই প্রকার অমুষ্ঠান করিলে ত্রিপুরভৈরবী দেবী  
 উপাসনায় সন্তুষ্ট হইয়া তাঁহার সকল বাঞ্ছিত পরিপূরণ করিয়া  
 থাকেন ॥ ২৫০ ॥

গুরু প্রীতিসাধনপূর্বক বিধানানুসারে এই অমুত্তম মন্ত্র প্রাপ্ত হইয়া  
 বিধানানুসারে সাধনা করিলে হীনভাগা ব্যক্তিও সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে  
 পারে ॥ ২৫১ ॥

যে যোগী ইন্দ্রিয়নিগ্রহ করতঃ একলক্ষ জপ করিতে সমর্থ হন, তাঁহাকে  
 দর্শন করিবারাত্র নারীগণ ক্ষুভিত হয় এবং তাহার মদনাতুর হইয়া  
 লজ্জাভয় বিলজ্জন পূর্বক সাধক-সন্নিধানে সমাগত হইয়া থাকে ॥ ২৫২ ॥

হুই লক্ষ জপ করিলে, নারীগণ ভয়গণ নিলজ্জ হইয়া তাঁহাকে  
 উপস্থিত হয়, সেইরূপ সাধকের সন্নিধান হইয়া থাকে এবং তাঁহার  
 বশবত্তা হইয়া তাঁহাকে সর্ববশ অর্পণ করে ॥ ২৫৩ ॥

ত্রিভিলকৈক্যত্বা জৈশ্চর্যগুনীকং সমগুণম্ ।  
 বশমায়াস্তি তে সর্কে নাত্র কার্যা বিচারণা ॥ ২৫৪ ॥  
 ষড়্ভিলকৈক্যমহীপালঃ স এব বলবাহনঃ ॥ ২৫৫ ॥  
 লৈক্যদ্বাদশকৈক্যৈশ্চর্যকোপগেশ্বরঃ ।  
 বশমায়াস্তি তে সর্কে আজ্ঞাং কুর্কস্তু নিত্যশঃ ॥ ২৫৬ ॥  
 ত্রিপঞ্চলক্ষ্যৈশ্চ সাধকেন্দ্রশ্র ধীমতঃ ।  
 সিদ্ধবিজ্ঞাধরাশ্চৈব গঙ্ঘর্কাপ্সরসাজনাঃ ॥ ২৫৭ ॥  
 বশমায়াস্তি তে সর্কে নাত্র কার্যা বিচারণা ।  
 হঠাৎ অবগবিজ্ঞানং সর্কজ্ঞত্বং প্রজায়তে ॥ ২৫৮ ॥  
 তথাষ্টাদশভিলকৈর্দেহেনানেন সাধকঃ ।  
 উত্তিষ্ঠন্ মেদিনীং ত্যজ্য দিব্যদেহস্ত জায়তে ।  
 ভ্রমতে স্বেচ্ছয়া লোকে হিদ্ভাং পশুতি মেদিনীম্ ॥ ২৫৯ ॥

তিনি লক্ষ জপ করিলে মণ্ডলাধিপতিগণ স্ব স্ব মণ্ডলসহ সাধকের  
 বশীভূত হইয়া থাকেন এবং ছয় লক্ষ জপ করিলে সাধক বলবাহনাবিহিত  
 রাজা হইতে পারেন সন্দেহ নাই ॥ ২৫৪—২৫৫ ॥

ষাদশলক্ষ জপ করিলে যক্ষ, রাক্ষস, নরপ সকলেই বশবত হইয়া  
 নিরস্তর সাধকের আজ্ঞাধীন থাকে সংশয় নাই ॥ ২৫৬ ॥

পঞ্চদশলক্ষ জপ করিলে সিদ্ধ, বিজ্ঞাধর, গঙ্ঘর্ক ও অপ্সরোগণ সেই  
 বিচক্ষণ সাধকের বশীভূত হন সন্দেহ নাই এবং সাধকের হঠাৎ অবগবিজ্ঞান  
 ও সর্কজ্ঞত্বশক্তি উৎপন্ন হইয়া থাকে ॥ ২৫৭—২৫৮ ॥

যে সাধক অষ্টাদশলক্ষবার জপ করেন, তিনি এই দেহে ভূতল বিসর্জন  
 পূর্বক গগনে সমুদ্ভূত হইয়া দিব্যদেহ ধারণ পূর্বক স্বেচ্ছানুসারে জিভুবন

অষ্টাবিংশতিভিল কৈবিত্তাধরপতির্ভবেৎ ।

সাধকস্ত ভবেদ্ধামান্ কামরূপো মহাবলঃ ॥ ২৬০ ॥

ত্রিংশল্লকৈস্তথা ঔষ্টেত্রস্ত্রবিষ্ণুসমো ভবেৎ ।

কৃত্ত্বং ষষ্টিভিল কৈবরমায়িত্ত্বমশীতিভিঃ ॥ ২৬১ ॥

কোদৈক্যয়া মহাযোগী লীয়াতে পরমে পদে ।

সাধকস্ত ভবেদযোগী ত্রৈলোক্যে মোহতিহুস্ত ভঃ ॥ ২৬২ ॥

ত্রিপুরে ত্রিপুরশ্বেকং শিবং পরমকারণম্ ।

অক্ষয়ং তৎপদং শাস্ত্রমগ্রমেয়মনাময়ম্ ।

লভতেহসৌ ন সন্দেহো ধীমান্ সর্বমভীপ্সিতম্ ॥ ২৬৩ ॥

পরিভ্রমণ করিতে থাকেন এবং তিনি ধরীগকেও দচ্ছিত্রা নিরীক্ষণ করেন ॥ ২৫৯ ॥ \*

যে স্ববুদ্ধি সাধক অষ্টাবিংশতিলক্ষবার জপ করেন, তিনি কামরূপী মহাবলবান্ ও বিজ্ঞাধরনিগের অধীশ্বর হন । ত্রিশ লক্ষ জপ দ্বারা ত্রক্ষা ও বিষ্ণুর তুল্য হইতে পারেন এবং ষষ্টিলক্ষ জপ দ্বারা কৃত্ত্বলাভ হয় । যে সাধক অশীতি লক্ষ জপ করেন, তিনি ভূতগ্রামের চিত্তবল্লক হন এবং কোটি জপ করিলে মহাযোগী হইয়া পরমপদে বিলীন হইয়া থাকেন । হে দেবি ! এইরূপ যোগী জিভুবনে পরম দুঃস্রাণ্য জানিবে ॥ ২৬০-২৬২ ॥

হে পার্শ্বতি ! একমাত্র ত্রিপুরনিহতা শিবই পরম কারণ-স্বরূপ, তাঁহার চরণকমলই অক্ষয়, শাস্ত্র, অগ্রমেয়, অনাময় এবং যোগিকুলের বাহিত । বুদ্ধিমান্ সাধকই সেই পাদাজ লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২৬৩ ॥

\* ধরীগকেও দচ্ছিত্রা নিরীক্ষণ করেন, ইহার তাৎপর্য্য এই যে, সাধকের পৃথিবীগর্ভে প্রবিষ্ট হইবার ক্ষমতা জন্মে ।

উপসংহার

শিববিজ্ঞা মহাবিজ্ঞা গুপ্তা চাগ্রে মহেশ্বরী ।  
 যন্তায়িতমিদং শাস্ত্রং গোপনীয়মতো বুদ্ধৈঃ ॥ ২৬৪ ॥  
 হঠবিজ্ঞা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ।  
 ভবেদ্বীৰ্ঘ্যবতী গুপ্তা নিকীৰ্ণ্যা চ প্রকাশিতা ॥ ২৬৫ ॥  
 য ইদং পঠতে নিত্যমাছোপাস্তং বিচক্ষণঃ ।  
 যোগসিদ্ধিৰ্ভবেত্তস্মৈ ক্রমেণৈব ন সংশয়ঃ ॥  
 স মোক্ষং লভতে ধীমান্ য ইদং নিত্যমৰ্চয়েৎ ॥ ২৬৬ ॥  
 মোক্ষাভিলাষ সৰ্ব্বেষাঃ সাধুভাঃ শ্রাবয়েদপি ।  
 ক্রিয়ানুষ্ঠান সিদ্ধিঃ স্রাদ্ধক্রিয়ানুষ্ঠানসম্ভবেৎ ॥ ২৬৭ ॥  
 তস্মাৎ ক্রিয়াবিধানেন কৰ্ত্তব্যা যোগিপুঙ্খবৈঃ ॥ ২ ৮ ॥

হে পার্শ্বতি ! এই মহাবিজ্ঞাই শিববিজ্ঞা বলিয়া কীর্তিত, ইহা সৰ্ব্বথা গোপনে রাখিবে ॥ ২৬৩ ॥

সিদ্ধিলাভেচ্ছ যোগীরা এই হঠবিজ্ঞা পরম গোপনে রাখিবেন । ইহা গোপনে রাখিলে বিজ্ঞা বীৰ্ঘ্যবতী থাকে, কিন্তু প্রকাশ করিলে নিকীৰ্ণ্য হইয়া যায় ॥ ২৬৫ ॥

যে বিচক্ষণ প্রতিদিন এই শিবসংহিতা আছোপাস্ত অধ্যয়ন করেন, ক্রমে ক্রমে তাঁহার যোগসিদ্ধিপ্রাপ্তি হয় সন্দেহ নাই । যে বুদ্ধিমান প্রতিদিন এই গ্রন্থের অর্চনা করেন, তাঁহার মুক্তিলাভ হয় ॥ ২৬৬ ॥

যে সকল ব্যক্তি সাধু ও মোক্ষাভিলাষী তাঁহাদিগকে এই শাস্ত্র শ্রবণ করাইবে । ক্রিয়ানুষ্ঠান ব্যক্তিরই সিদ্ধিলাভ হয়, ক্রিয়াহীনের সিদ্ধির সম্ভব কোথায় ? ॥ ২৬৭ ॥

অতএব যোগিশ্রবণগণ বিধানে ক্রিয়ানুষ্ঠান করিবেন । বদ্বিচ্ছাপ্রাপ্ত বস্তুর বাহ্য প্রীতিসাধন হয়, যে ব্যক্তি জিতেন্দ্রিয়, যে

যদুচ্ছালাভসম্ভটঃ সম্ভ্যক্তাস্তরসঙ্গকঃ ।

গৃহস্থশ্চাপ্যনাসক্তঃ স মুক্তো যোগসাধনাং ॥ ২৬৯ ॥

গৃহস্থানাং ভবেৎ সিদ্ধিরীশ্বর্যাপাং জপেন বৈ ।

যোগক্রিয়াভিযুক্তানাং তস্মাৎ সংযততে গৃহী ॥ ২৭০ ॥

গেহে স্থিৎবা পুত্রনারাদিপূর্ণঃ,

সঙ্গং ত্যক্ত্বা চাস্তরে যোগমার্গে ।

সিদ্ধেচ্ছিহং বীক্ষ্য পশ্চাৎ গৃহস্থঃ,

ক্রীড়েৎ সো বৈ মম্মতং সাধয়িত্বা ॥ ২৭১ ॥

ইতি শ্রীমন্মহাদেববিরচিতা শিবসংহিতা সমাপ্তা ।

গৃহী ব্যক্তি গৃহে অবস্থান করিয়াও বিষয়ে অনাসক্ত, সেই ব্যক্তিই যোগসাধন দ্বারা মুক্তিলাভ করে ॥ ২৬৮—২৬৯ ॥

যোগক্রিয়াবান্ অর্থযুক্ত গৃহস্থেরাও জপ দ্বারা সিদ্ধিলাভ করে, 'সতএব গৃহী জন যোগসাধনে যত্নবান্ হইবেন ॥ ২৭০ ॥

যে জ্ঞী-পুত্রবান্ গৃহী ব্যক্তি গৃহে থাকিয়া মনে মনে তাহাদিগের সঙ্গ বিসর্জন পূর্বক যোগমার্গে প্রবৃত্ত হন, তিনি সিদ্ধিচিহ্ন নিরীক্ষণ করতঃ সাধনা করিয়া নিয়ত আনন্দে বিহার করেন ॥ ২৭১ ॥

শিবসংহিতা সমাপ্ত ।



## ষট্‌চক্রনিরূপণম্

অথ তন্ত্রাস্ত্রসাধনে ষট্‌চক্রাদি-ক্রমোদগতঃ ।

উচ্যতে পরমানন্দ-নির্বাহপ্রথমাস্কুরঃ ॥ ১ ॥

মেরোর্বাহ প্রদেশে শশিমিহিবশিরে সবাদক্ষে নিষগ্নে,

মধ্যে নাভী সুষুমা ত্রিতয়গুণময়ী চন্দ্রসূর্য্যাগ্নিক্রপা ।

ধূস্তরস্নেহপুষ্পগ্রথিততমবপুঃস্কন্দমধাচ্ছিরঃশ্রা

বজ্রাখ্যা মেঘদেশাচ্ছিরসি পরিগতা মধ্যমে স্রাজ্জলন্তী ॥ ২ ॥

দেহাভ্যন্তরস্থ মূলধারাди চক্রষট্‌ক এবং নাভী-পুঞ্জের অবরোধ দ্বারা যে পরম আনন্দরাশি জ্ঞাত হওয়া যায়, তন্ত্রশাস্ত্র-নিয়মাস্ত্রসাধনে তাহারই প্রথমাস্কুর বিবৃত হইতেছে ॥ ১ ॥ \*

মেরুদণ্ডের বহির্ভাগে বামপার্শ্বে ও দক্ষিণপার্শ্বে দুইটি এবং মধ্যভাগে এইটি নাভী বিরাজমান রহিয়াছে ; উহারাই ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুমা নামে অভিহিত অর্থাৎ মেরুদণ্ডের বহির্ভাগে বাহপার্শ্বে ইড়া ও দক্ষিণপার্শ্বে পিঙ্গলা বিद्यমান, আর মেরুদণ্ডের মধ্যভাগে সুষুমানাভী শোভা পাইতেছে । ইড়া শশাঙ্কের তুলা এবং পিঙ্গলা সূর্য্যবৎ প্রভাবতী । সুষুমা নাভী চন্দ্র, সূর্য্য ও বহ্নিস্বরূপা, সত্ত্বরপত্তমোময়ী এবং প্রস্ফুটিত ধূস্তর-পুষ্পসদৃশী । এই সুষুমা মূলধার-পদ্মা অভ্যন্তর হইতে মন্তকোপরিস্থ মহেন্দ্রলপদে অবস্থিত শিবলিঙ্গ পর্য্যন্ত বিস্তৃত । এই সুষুমার মধ্যস্থলস্থ

পরমানন্দস্বরূপ পরমাত্মাকে জানিতে হইলে প্রথমে দেহস্থ ষট্‌চক্র, নাভীপুঞ্জ কোন স্থানে কি ভাবে বিद्यমান আছে এবং তাহাদিগের ক্রিয়াই বা কি, তাহা জ্ঞাত হওয়া উচিত, অতএব সেই সকল ক্রিয়ার বিষয় পরিস্কৃতরূপে তন্ত্রশাস্ত্রাস্ত্রসাধনে আমি ( পূর্ণানন্দগিষি ) বলিতেছি ।

তন্মধ্যে চিত্রিণী সা প্রণববিলসিতা যোগিনাং যোগগম্যা,

লুতাতন্তু পমেয়া সকলসরসিজান্ মেঘমধ্যান্তরস্থান্ ।

ভিত্তা দেদীপাতে তদগ্রখনবচনয়া শুদ্ধবুদ্ধিপ্রবোধা,

তস্তান্তরঙ্গনাড়ী হরমুখকুহরাণাদিদেবাস্তরস্থা ॥ ৩ ॥ \*

বিহায়ালাবিলাসা মুনিমনসি লসতন্তুরূপা স্মৃশ্মা ,

শুদ্ধজ্ঞানপ্রবোধা সকলসুখময়ী শুদ্ধবোধব্ধাবা ।

ব্রহ্মদ্বারং তদাস্তে প্রবিলসতি স্বধাধার-রম্যপ্রদেশং,

গ্রন্থিস্থানং তদেতৎ বদনমিতি স্মৃশ্মাখ্যানাভা লপন্তি ॥ ৪ ॥

রক্তধোণে বজ্রনাম্নী নাড়ী মেট্রদেশ হইতে শিরঃপ্রদেশ পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে । এই নাড়ীটি দীপলিখার জ্বায় সমুজ্জ্বলা ॥ ২ ॥

বজ্রাখ্যা নাড়ীর মধ্যস্থলে চিত্রিণী নামে আর একটি নাড়ী বিস্তৃথান আছে , উহা লুতাতন্তুবৎ স্মৃশ্ম । এই কুলকুণ্ডলিনী দ্বারা প্রদীপ্ত নাড়ী আদি, অন্ত ও মধ্যস্থলে প্রণব-সংযুক্ত অর্থাৎ ইহার আদি, অন্ত ও মধ্যভাগ ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিব কর্তৃক সমধিষ্ঠিত । একমাত্র যোগীরাই যোগপ্রভাবে এই নাড়ী বিদিত হইতে পারেন । মেরুদণ্ডের মধ্যগতা স্মৃশ্মা-নাম্নী নাড়ীতে যে ছয়টি কমল অঙ্কিত আছে, চিত্রিণী নাড়ী মধ্যস্থ রক্ত-মার্গযোগে সেই পদ্মসকলকে ভেদ করতঃ শোভা পাইতেছে । বিশুদ্ধ জ্ঞান ব্যতীত চিত্রিণী নাড়ীর বিষয় পরিক্রান্ত হইবার উপায়ান্তর নাই । এই চিত্রিণী নাড়ীর মধ্যস্থলে ব্রহ্মনাড়ী শোভা পাইতেছে , উহা মূলধারকমলস্থ হরেষু বদনবিবর হইতে মস্তকস্থ সহস্রদল-পদ্ম পর্য্যন্ত বিস্তীর্ণ । এই ব্রহ্মনাড়ীতে মনঃসন্নিবেশ করিলেই স্মৃশ্মা নাড়ী বিকশিত হয় এবং নিখিল দেহ উচ্ছ্বসিত হইয়া উঠে ॥ ৩ ॥

উল্লিখিত ব্রহ্মনাড়ী বিদ্যমানতার জ্বায় দেদীপ্যমানা । ইহা মুনি-

\* শুদ্ধবোধব্রহ্মণা, তন্মধ্যে ব্রহ্মনাড়ী হরমুখকুহরাণাদিদেবাস্তবসংস্থা ইতি পাঠান্তরম ।

আধারপদম্

অধাধারপদম্ অমুদ্রাস্তলম্, ধ্বজাধো গুদোদ্ধিং চতুঃশোণপত্রম্ ।

অধোবক্তৃমুক্তং-স্ববর্ণাভবর্ণৈর্বকারাদিসাষ্টকৃষ্ণ তং বেদবর্ণৈঃ ॥ ৫ ॥

অমুদ্রিন্ ধরায়াশ্চতুঃকোণচক্রং,

সমুদ্রাসি শ্লামষ্টকৈরার্বতস্তং ।

লসংপীতবর্ণং তড়িতকোমলাঙ্গং,

তদঙ্গে সমাস্তে ধরায়াঃ স্ববীজম্ ॥ ৬ ॥

বর্ণের দ্বয়ে যজ্ঞস্বত্বং প্রকাশমানা, অতীব সূক্ষ্মরূপা, বিস্তৃতজ্ঞানময়ী, নিত্যানন্দস্বরূপিণী, এবং বিমলজ্ঞানস্বভাবসমম্বিতা ; অর্থাৎ যাহারা ব্রহ্মনাড়ীতে মন সন্নিবেশিত করেন, তাঁহারা বিমল আত্মজ্ঞান, নিত্যানন্দ ও বিস্তৃত স্বভাব প্রাপ্ত হন সংশয় নাই । এই ব্রহ্মনাড়ীর মুখপ্রদেশেই ব্রহ্মদ্বার (মূলধারপদ) শোভিত রহিয়াছে । ঐ স্থান হইতে সর্বদা স্বধাধারা ক্ষরিত হইতেছে, ঐ স্থল পরম রমণীয় এবং ঐ স্থানই পদ্মের গ্রন্থিস্বরূপ । যোগিবৃন্দ ঐ ব্রহ্মদ্বারকেই অমুদ্রা-নাড়ীর বদন বলিয়া বর্ণন করেন ॥ ৪ ॥

গুহের উর্দ্ধভাগে এবং লিঙ্গের নিম্নে অর্থাৎ গুহ ও লিঙ্গ এই উভয়ের ঠিক মধ্যভাগে আধারপদ বিद्यমান । অমুদ্রা-নাদী নাড়ীর মুখপ্রদেশেই ঐ পদ মিলিত রহিয়াছে । এই পদ কুলকুণ্ডলিনী ইত্যাদির আধার, এই জগুই ইহার নাম মূলধারপদ, এই পদ বক্তবর্ণ, চতুর্দলযুক্ত এবং অধোবদনে প্রস্ফুটিত । ঐ চারিটি দলে যথাক্রমে ব শ ব স এই বর্ণচতুষ্টয় বিস্তৃত আছে ; ঐ চারিটি বর্ণ তপ্তকাঞ্চনের গ্রায় সমুজ্জ্বল ॥ ৫ ॥ \*

মূলধার-কমলের...মধ্যভাগে পরম সমুজ্জ্বল চতুঃকোণ ধরাচক্র শোভিত রহিয়াছে ; উহা শলাষ্টক দ্বারা পরিবেষ্টিত, পীতবর্ণ এবং

\* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, মূলধারপদ এবং উহার চারিটি দল

চতুর্বিহভুং ৭ জেন্দাদিক্রুৎ, তদকে নবীনার্কতুল্যপ্রকাশঃ ।

শিশুঃ সৃষ্টিকারী লসবদবাহুসুখাজেন্দাদিক্রুৎতুর্ভাগবেদঃ ॥ ৭ ॥

বসেন্দ্র দেবী চ ডাক্তিগুভিখ্য লসবদবাহুজ্জলা বস্তুনেত্রা ।

লমানোদিতানেকসুখা প্রকাশা, প্রকাশং বহন্তী সদা শুদ্ধবুদ্ধেঃ ॥ ৮ ॥

তদ্বিহঃ কোমলাঙ্গ । এই চক্রে মধ্যস্থলে ধবাবীজ “লং” বিরাজ করিতেছে ॥ ৬ ॥ \*

উক্ত ধরাচক্রান্নগত ধবাবীজ চতুর্ভুজ, নানাবিধ অলঙ্কারে ভূষিত, ঐরাবতাক্রুৎ ও ইন্দ্রদৈবত । ঐ বীজেব অঙ্গপ্রদেশে নবীনসুখাং বস্তুবর্ণ এক শিশু বিরাজিত আছেন, তাঁহাকে স্রষ্টা ব্রহ্মা বলিয়া কীর্তন করা যায় । নামানি চারি বেষ্ট তাঁহার হস্তস্বরূপ এবং তিনি বদনপদ্মে ঝক্, যজ্জুঃ, সাম ও অথর্ব এই চারিবেদ ধারণ করিতেছে ॥ ৭ ॥ \*\*

উল্লিখিত ধরাচক্রে মধ্যে ডাকিনী নাম্নী এক দেবী বিরাজ করিতেছেন । তিনি রমণীয় চারিটি বাহু দ্বারা শোভিতা, অরুণ-নয়নবতী এবং সমুদিত দ্বাদশ স্রবোর ত্রায় তেজঃপুঞ্জশালিনী ও শুদ্ধবুদ্ধি ব্যক্তির জ্ঞানদাত্রী ॥ ৮ ॥ †

শোণিতবর্ণ । ঐ চারিদলে পূর্বাদিক্রমে ব শ ষ স এই চারিটি বর্ণ সন্নিবেশিত আছে, ঐ চারিটি বর্ণও তপ্তকাঞ্চনের ত্রায় সমুজ্জল ।

\* ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, মূলধারকমলে পৃথ্বীদৈবত চতুষ্কোণ মণ্ডল, তাহার অষ্টদিকে অষ্টশল এবং মধ্যস্থলে লকার বিরাজ করিতেছে ।

† মূলধারকমলে লোহিতবর্ণ শিশুরূপী ব্রহ্মা শোভা পাইতেছেন, চারি বদন তাঁহার মুখপদ্মের শোভামাত্র ।

‡ ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, শক্তি ব্যতীত কোন কার্যই সাধিত হইতে পারে না, এই যেতু ব্রহ্মা ডাকিনী নাম্নী শক্তি সমন্বিত হইয়া শরীরমধ্যে ধরাচক্রে বিরাজ করিতেছেন ।

বজ্রাখ্যা বক্তৃদেবে বিলসতি সততং কণিকামধ্যসংস্থং,  
কোণস্ত্রৈপুৰাখ্যং তড়িদিব বিলসং কোমলং কামরূপম্ ।  
কন্দৰ্পো নাম বায়ুবিলসতি সততং তস্ত মধ্যে সমস্তাং,  
জীবেশো বদ্ধজীবপ্রকরমভিহসন্ কোটিমুখ্যপ্রকাশঃ ॥ ৯ ॥  
তন্মধ্যে লিঙ্গরূপী দ্রুতকনকলাকোমলঃ পশ্চিমাশ্রো,  
জ্ঞানধানপ্রকাশঃ প্রথমকিশলয়াকাররূপঃ স্বয়ম্ভুঃ ।  
বিহ্বাৎপূর্ণেন্দ্রুবিষ-প্রকর-করচয়নিস্তমস্তানহাসী,  
কাশীবাসী বিলাসী বিলসতি সরিদাবর্তরূপপ্রকারঃ ॥ ১০ ॥ \*

বজ্রাখ্যা নাড়ীর বদনপ্রদেশে মূলাধার-পদ্যের কণিকাভ্যন্তরে  
ত্রৈপুৰসংজ্ঞক একটি ত্রিকোণযন্ত্র শোভা পাইতেছে ; ঐ যন্ত্র বিহ্বাতের ত্রায়  
দীপ্তিমান, কোমল এবং বিলাসের একমাত্র স্থান । কন্দৰ্পসংজ্ঞক বায়ু ঐ  
যন্ত্রের মধ্যে থাকিয়া শরীরের সমস্ত স্থানে বিচরণ করিতেছেন । ঐ বায়ু  
জীবাত্মাকে স্বীয় অঙ্গে রাখিয়া বিচ্রমান আছেন । উহার দীপ্তি কোটি  
ভাস্করবৎ সমুদ্ভাসিত এবং বান্ধুলীকুসুমবৎ রক্তবর্ণ ॥ ৯ ॥ \*\*

যন্ত্রের মধ্যে লিঙ্গরূপী স্বয়ম্ভু অধোমুখে বিচ্রমান আছেন । তিনি  
পলিত স্বর্ণবৎ কোমল, নব-পল্লব-বর্ণ, বিহ্বাৎ ও পূর্ণচন্দ্রবৎ সমুজ্জলকান্তি-  
বিশিষ্ট, কাশীবাসরত, বিলাসী এবং নদীর আরক্তের ত্রায় বর্ত্তুলকার ।  
কেবলমাত্র তত্ত্বজ্ঞান ও ধ্যানযোগেই তাঁহাকে বিমিত হয়ণা যায় ॥ ১০ ॥ †

\* ইহা দ্বারা বুঝাইল যে, মূলাধারকমলের অভ্যন্তরে বিহ্বৰ্ণ ত্রিকোণযন্ত্র  
এবং তাহার চতুর্দিকে কন্দৰ্পনামা লোহিতবর্ণ বায়ু বিচ্রমান আছে ।

\*\* তড়িদাবর্ত্তরূপপ্রকারঃ ইতি পাঠান্তরম্ ।

† ইহায় তাৎপর্য্য এই যে, মূলাধারকমলে কণিকাভ্যন্তরস্থ ত্রিকোণ-  
ভ্যন্তরে অধোবদনে নবপল্লববর্ণ স্বয়ম্ভুলিঙ্গ বিচ্রমান আছেন ।

তন্তোর্কে বিসত্ত্ব-সোদরলসংস্থান্না জগন্মোহিনী,  
 ব্রহ্মদ্বারমুখং মূথেন মধুরং সংছাদয়ন্তী স্বয়ম্ ।  
 শঙ্খাবৰ্ত্তনিভা নবীন-চপলামালাবিলাসাম্পদা,  
 স্থপ্তা সর্পসমা শিরোপরিলসংসার্কিত্ত্রিবৃত্তাকৃতিঃ ॥ ১১ ॥  
 কুজন্তী কুলকুণ্ডলীব মধুরং মন্তালি-মালা-ফুটং,  
 বাচঃ কোমল-কাব্যবন্ধ-রচনাভেদাতিভেদক্রমৈঃ ।  
 শাসোচ্ছ্বাসবিবৰ্ত্তেন জগতাং জীবো যয়া ধার্য্যতে,  
 সা মূলান্বজগত্বরে বিলম্বতি প্রোদ্ধামদীপ্তাবলী ॥ ১২ ॥

ঐ স্বয়ম্ভুলিঙ্গের উর্দ্ধ প্রদেশে মূণালতন্তুর দ্বারা অভিস্থান্না জগন্মোহিনী মহামায়া স্বীয় মুখবাদান করত ব্রহ্মদ্বারের বদনদেশ আবৃত করিয়া নিজেই ব্রহ্মনাড়ী-বিগলিত স্থধাধারাপান করিতেছেন। তিনি শঙ্খের আবর্ত্তবৎ বেটন-বেষ্টিতা, প্রজ্জলিতদীপ্তিরাশিস্বরূপিণী এবং নবীন-তড়িমালা-সদৃশী অর্থাৎ মেঘমধ্যগত বিহ্বলতার দ্বারা বিরাজমানা। তিনি সর্পবৎ সার্কিত্ত্র-বেটনে পরিবেষ্টিতা হইয়া স্বয়ম্ভুলিঙ্গের শিরোপরি শয়ন করিয়া আছেন। ( ইঁহারই নাম কুলকুণ্ডলিনী )। এই ভেজঃপুঞ্জবতী কুলকুণ্ডলিনী মূলধার-কমলে থাকিয়া কোমল কাব্যরূপ প্রবন্ধ-রচনার ভেদাভেদক্রম দ্বারা মত্ত অলিকুলের কুজনের দ্বারা নিয়ত অব্যক্ত মধুর ধ্বনি করিতেছেন এবং ইনিই শাসোচ্ছ্বাসবিবর্ত্তন দ্বারা জীববর্গের জীবন রক্ষা করিয়া থাকেন ॥ ১১-১২ ॥ \*

\* ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, মূলধারকমলে সার্কিত্ত্রিতরবেটনবেষ্টিতা বিহ্বাৎ পুঞ্জবৎ কুলকুণ্ডলিনী শক্তি বিরাজিক আছেন।

তন্মধ্যে পরমা কলাতি-কুশলা স্মৃতিস্মৃতি পরা,  
 নিত্যানন্দ-পরম্পরাতিচপলামালাসদীধিতিঃ । \*  
 ব্রহ্মাণ্ডাদিকটাহমেব সকলং যন্তাসয়া ভাসতে,  
 মেয়ং ত্রীপরমেশ্বরী বিজয়তে নিত্যপ্রবোধোদয়া ॥ ১৩ ॥  
 ধ্যাতৈত্তত্ত্বমূলচক্রাস্তরবিবরলসং-কোটিস্থধ্যপ্রকাশং,  
 বাচামীশো নরেন্দ্রঃ স ভবতি লহসা সর্ববিজ্ঞা-বিনোদী ।  
 আরোগ্যং তস্ত নিত্যং নিরবধি চ মহানন্দচিত্তাস্তরাস্মা,  
 বাটক্যঃ কাব্যপ্রবন্ধৈঃ সকলস্বরগুরুন সেবতে শুদ্ধশীলঃ ॥ ১৪ ॥

উল্লিখিত কুলকুণ্ডলিনীর মধ্যে পরম-জ্ঞানপ্রদা, অতি স্মৃতি-  
 স্মরণপিনী, বিদ্যামালাবৎ দেদীপ্যমানা, পরমশ্রেষ্ঠ কলা ( ত্রিগুণময়ী প্রকৃতি )  
 বিরাজ করিতেছেন । তাঁহার প্রদীপ্ত তেজে ব্রহ্মাণ্ডাদি কটাহ সমুদ্ভাসিত  
 হইতেছে । তিনিই নিত্যজ্ঞানের উদয়স্বরূপিনী পরমেশ্বরীরূপে জয়যুক্তা  
 হইতেছেন ॥ ১৩ ॥ \*

যিনি মূলধার-কমলের মধ্যস্থিত বিবরবাসিনী, কোটিস্থধ্যাসম দীপ্তিমতী  
 কুণ্ডলিনী দেবীকে চিন্তা করিতে সমর্থ হন, তিনি স্বরগুরুর সদৃশ, নরশ্রেষ্ঠ  
 ও সর্বশাস্ত্রবেত্তা হইতে পারেন ; তাঁহার শরীরে রোগ আক্রমণ করিতে  
 সমর্থ হয় না, তিনি সৰ্বদা বিশুদ্ধস্বভাব হইয়া প্রমুদিত-চিত্তে নানারূপ  
 কাব্য ও প্রবন্ধ দ্বারা সমস্ত দেবতা ও গুরুদেবকে স্তুতি কারিয়া  
 থাকেন ॥ ১৪ ॥ †

ইতি মূলধারপদ্যম্ ।

\* নিত্যানন্দপরম্পরাতিবিগলং পীযুষধারাবধরা ইতি পাঠান্তরম্ ।

\*\* ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, আধারপদ্যে নিরন্তর যে চৈতন্তের জ্যোতিঃ  
 অল্পভূত হয়, সেই চৈতন্তময়ী প্রকৃতিই তত্ত্বজ্ঞানিগণের একমাত্র কারণরূপিনী  
 ঈশ্বরী ।

† ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, যিনি একাধমানে ত্রিষ্টোত্রপঞ্চমুখ  
 পরমেশ্বরীকে চিন্তা করেন, এ জগতে তাঁহার অসাধ্য কিছুই নাই ।

স্বাধিষ্ঠানপদ্যম্ ।

সিন্দূরপূরকচিরাকর্ণপদ্যমস্ত্যং, সৌম্যমধ্যম্যটিতং ধ্বজমূলদেশে ।

অক্ষচ্ছদৈঃ পরিবৃতং তড়িদ্ভববৈকর্যটীকৈঃ সবিম্বুলনিতৈশ্চ

পুবন্দরাস্তৈঃ ॥ ১৫ ॥

অস্ত্রাস্তরে প্রবিলসৎ-বিশদপ্রকাশমন্তোজমণ্ডলমথো বরুণস্ত তস্ত

অর্দ্ধেন্দুরূপলসিতং শরদিস্তুভ্রং, বংকারবীজমমলং

মকরাধিকৃতম্ ॥ ১৬ ॥

তস্ত্রাকদেশ-লসিতো কলিতো হরিরেব পায়াত্,

নীলপ্রকাশকচিরপ্রিয়মাদধানঃ ।

পীতাস্বরঃ প্রথমমৌবন-গন্ধারী শ্রীবৎসকোস্তভধরে।

ধৃতবেদবাহঃ ॥ ১৭ ॥

লিঙ্গমূলে ( জয়ুম্মার মধ্যে ) যে চিত্রিণীনারী নাড়ী শোভা পাইতেছে, তাহাতে সিন্দূরের ত্রায় লোহিতবর্ণ, স্তম্ভনোরম, ষড়্দলবিশিষ্ট একটি কমল বিরাজিত আছে। ঐ কমল তড়িৎ সমুজ্জ্বল। ঐ ষড়্দল বিন্দুবিশিষ্ট ব ত ম ষ র ল এই ছয়টি বর্ণ যুক্ত; ইহারই নাম স্বাধিষ্ঠানপদ্য ॥ ১৫ ॥ \*

এই স্বাধিষ্ঠানপদ্যের মধ্যে অর্দ্ধচন্দ্রাকার শ্বেতবর্ণ বরুণচক্র বা বরুণের জলজ-মণ্ডল শোভমান রহিয়াছে। তন্মধ্যে অমল, শারদীয় চন্দ্রমার ত্রায় শ্বেতবর্ণ মকরাবহন বরুণবীজ “বং” বিদ্যমান আছে ॥ ১৬ ॥

ঐ স্বাধিষ্ঠানকমলে বরুণবীজের আধারস্বরূপ বরুণদেবের অকুণ্ঠিত নীলবর্ণ, পীতাস্বর, মনোহর শ্রীসম্পন্ন, নবযুবা, শ্রীবৎস ও কোস্তভভূষিত,

\* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, পদ্যের ছয়টি দলে ক্রমান্বয়ে বং ভং মং যং ঙং লং এই ছয়টি বীজ শোভিত আছে।



অট্রৈব ভাতি সততং ধনু রাকিণী সা,

নীলান্বজোদর-সহোদর-কাস্তিশোভা ।

নানায়ুধোত্তককৈরলসিতাজলস্মীদিব্যাস্বরাস্তরণ-

ভূষিতমত্তচিন্তা ॥ ১৮ ॥

স্বাধিষ্ঠানাত্মমেতং সরসিজমমলং চিন্তয়েদ্বো মহুগ্ধ-

স্তস্তাহকারদোষাদিকসকলরিপুঃ কীয়তে তৎক্ষণেন ।

যোগীশঃ সোহপি মোহাভু ভতিমিরচয়ে ভান্নভূলাপ্রকাশে,

গঠৈঃ পঠৈঃ প্রবন্ধৈর্বিরচয়তি স্বধাকাব্যাসন্দোহলস্মীম্ ॥ ১৯ ॥

চতুর্ভূজ, দেবদেব নারায়ণ শোভা পাইতেছেন । তিনি তোমাদিগের সকলের রক্ষাবিধান করুন ॥ ২৭ ॥ \*

ঐ স্বাধিষ্ঠানকমলে বরণচক্রে নীলেন্দীবরসদৃশ কাস্তিবিশিষ্টা, নানা-অস্ত্রধারিণী, দিব্য অলকারে সমলকৃতা, উন্নতচিন্তা রাকিণী-নাম্নী এক শক্তি বিরাজিত আছেন ॥ ১৮ ॥

যিনি এই স্বাধিষ্ঠান সংজ্ঞক কমলের চিন্তা করিতে সমর্থ হন, তাঁহার অহঙ্কারাদি ত্রিপুর্বর্গ সত্তাঃ বিনষ্ট হইয়া যায়, তিনি যোগিকূলের শ্রেষ্ঠতা প্রাপ্ত হন এবং অজ্ঞানরূপ অন্ধকারে সমুদিত ভাস্করবৎ প্রকাশমান হইয়া থাকেন । তিনি গুণ-পণ্ডাদি প্রবন্ধ দ্বারা অমৃতময়ী কবিতাপুঞ্জ রচনা করতঃ দিব্য শ্লোকশোভা প্রদর্শন করিতে সমর্থ হন, সন্দেহ নাই ॥ ১৯ ॥ †

ইতি স্বাধিষ্ঠানপদ্যম্ ।

\* ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, স্বাধিষ্ঠাননামক কমলে নীলবর্ণ নবযুবা চতুর্ভূজ নারায়ণদেব বিরাজ করিতেছেন ।

† ইহার ভাবার্থ এই যে, লিঙ্গমূলে সুষুম্নার মধ্যবর্তিনী চিত্রিণী নাম্নী নাড়ীতে ব ভ ম য র ল এই ছয় বর্ণযুক্ত শোণিতবর্ণ স্বাধিষ্ঠাননামক পদ্য আছে । সেই পদ্যে ষ্বেতবর্ণ বরণমণ্ডল এবং শারদীয় পূর্ণচন্দ্রবৎ স্তব্য “বং”

## মণিপুরপদ্যম্ ।

তশ্চোৰ্দ্ধে নাভিমূলে দশদললসিতে পূৰ্ণমেঘপ্রকাশে,  
 নীলান্তোজপ্রকাটৈশ্বরপকৃতজ্ঞারে ডাৰিফাটৈঃ সচট্শ্ৰেঃ ।  
 ধ্যায়ৈদেবশানরস্তারূপমিহিবসমং মণ্ডলং তত্রিকোণং,  
 তদ্বাহে স্বস্তিকাঠোস্ত্রিভিরভিলষিতং তত্র বহুঃ স্ববীজম্ ॥ ২০ ॥

ধ্যায়ৈমেঘাধিরূঢ়ং নবতপননিভং বেদবাহুজ্জ্বলাজং,  
 তৎক্রোড়ে ক্রতুমুগ্ধিনিবসতি সততং শুদ্ধসিন্দুরাগঃ ।  
 ত্ৰ্যম্বালিষ্ঠাজ্জ্বাভবলসিতবপুর্দ্বকপী ত্রিনেত্রঃ,  
 লোকানামিষ্টদাতাভববরকরঃ সৃষ্টিসংহারকারী ॥ ২১ ॥

উপরি-উক্ত বহুদল-বিশিষ্ট আধিষ্ঠাননামক পদ্যের উর্দ্ধপ্রদেশে নাভি-  
 মূলে দশদল একটি পদ্য শোভিত আছে। উহা গাঢ় জলদতুল্য নীলবর্ণ  
 এবং ঐ পদ্যের দশদলে যথাক্রমে অম্লস্বাব-বিশিষ্ট ড ট ণ ত থ দ ধ ন প  
 ফ এই কয়টি বর্ণ বিবাজিত আছে, এই সমস্ত বর্ণ নীলপদ্যবৎ দীপ্তিমান্ ।  
 ইহারই নাম মণিপুরপদ্য। এই পদ্যে বহির ত্রিকোণমণ্ডল বিবাজমান  
 আছে। ইহা রক্তবর্ণ এবং প্রভাতকালীন সূর্য্যাবৎ প্রভাসম্পন্ন। এই  
 ত্রিকোণেব বহির্ভাগে তিনটি দ্বার শোভমান আছে। এই ত্রিকোণ-  
 মণ্ডলে অগ্নিবীজ “বং” বিद्यমান আছে, এই প্রকার চিন্তা করিতে  
 হইবে ॥ ২০ ॥

ঐ অগ্নিবীজকে মেঘাধিরূঢ়, নবোদিত-ভাস্করতুল্য ও চতুর্দ্বারবিশিষ্ট  
 চিন্তা করিবে। ঐ বীজের অধদেশে বিদ্যুৎ সিন্দুরবৎ অরূণবর্ণ তম্ব-  
 বিলিপ্তমেঘ, সৃষ্টিসংহর্তা, বৃদ্ধ, ত্রিনয়ন, জীবগণের ইষ্টপ্রদ, ক্রতুমুগ্ধি  
 মহাকাল বসতি করিতেছেন, তাঁহার করদ্বয় বয় ও অভয়শোভিত ॥ ২১ ॥

বীজ শোভিত আছে। তন্মধ্যে নীলবর্ণ চতুর্দ্বারী শ্রীহরি এবং নীলবর্ণ  
 চতুর্দ্বারী বাকিণী নামী শক্তি সূর্য্যশোভিত রহিয়াছেন। এই শক্তি চিন্তা  
 করিলে বহু ফল লাভ করা যায়।

অজ্ঞাতো লাকিনী সা সকলভক্তবী বেদবাহুজ্ঞানী,  
 শ্রামা পীতাম্বরাতৈর্বিবিধবিরচনালঙ্কতা মত্তচিত্তা ।  
 ধ্যাতৈবৎ\* নাভিপদং প্রভবতি স্বতরাং সংজ্ঞাতৌ পালনে বা,  
 বাণী তন্ত্রাননাজ্জৈবিলসতি সত্ততং জ্ঞানসংগোহলক্ষ্মীঃ ॥ ২২ ॥

অনাহতপদম্

তন্ত্রোক্তে হৃদি পরমং স্থলিতং বন্ধুককাজ্জালং,  
 কাঠোদ্ধাদশবর্ণকৈরূপহতং সিন্দুররাগাঙ্কিতৈঃ ।  
 নানানাহতসংজ্ঞকং স্বরতরুং বাহ্যতিরিক্তপ্রদং,  
 বায়োঋশ্মণ্ডলমত্র ধূমসদৃশং ষট্‌কোণশোভাস্থিতম্ ॥ ২৩ ॥

এই মণিপুর-নামক পদ্যস্থ ত্রিকোণে সর্বকল্যাণদায়িনী চতুর্হস্তা  
 লাকিনী শক্তি বিরাজ করিতেছেন। এই শক্তি শ্রামা, পীতবাসধারিণী,  
 নানারূপ বেশভূষায় অলঙ্কতা (তন্ত্রস্বর্ণবর্ণা) এবং নিরন্তর প্রমুদিতচিত্তা।  
 যিনি এই মণিপুরনামক পদ্যের চিন্তা করিতে সমর্থ হন, তিনি সৃষ্টি-  
 স্থিতিনিধনে সমর্থ হইয়া থাকেন, তাঁহার মুখমণ্ডলে বাগ্‌দেবী শোভিত  
 থাকেন এবং সেই ব্যক্তি সর্বাপেক্ষা জ্ঞানসম্পত্তি প্রাপ্ত হন সন্দেহ  
 নাই ॥ ২২ ॥

ইতি মণিপুরপদম্ ।

এক্ষণে অনাহতপদ্য কথিত হইতেছে—মণিপুরনামক নাভিপদ্যের  
 উর্দ্ধভাগে হংপ্রদেশে বন্ধুককুসুমের ত্রায় সমুজ্জল একটি দ্বাদশদল পদ্য  
 বিরাজিত আছে, তাহারই নাম অনাহতপদ্য। এই পদ্যের দ্বাদশ দলে  
 ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ এই দ্বাদশটি বর্ণ সন্নিবেশিত আছে ; ঐ  
 সমস্ত বর্ণ সিন্দুরবৎ রক্তবর্ণ। এই অনাহতপদ্য কল্পবৃক্ষসদৃশ অর্থাৎ উহা  
 বাসনাধিক কল প্রদান করে, এই পদ্যের মধ্যে ধূমবর্ণ ষট্‌কোণবৃত্ত  
 বায়ুমণ্ডল শোভা পাইতেছে ॥ ২৩ ॥

\* ধ্যাতৈবতদিতি পাঠান্তরম্ ।

তদ্ব্যধো পবনাকরঞ্চ মধুরং ধূমাবলীধূলরং,  
 ধ্যায়েন্ পাণিচতুষ্টয়েন ললিতং কৃষ্ণাধিরূঢ়ং পরম্ ।  
 তদ্ব্যধো ককণানিধানমমলং হংসাতমীশাভিধং,  
 পাণিত্যামভয়ং বরঞ্চ বিদধং লোকত্রয়াণামপি ॥ ২৪ ॥  
 অত্রান্তে খলু কাকিনী নবতড়িৎপীতা ত্রিনেত্রা শুভা,  
 সর্বালকরণাঘ্রিতা হিতকরী সমাগ্জনানাম্ মুদা ।  
 হস্তে: পাশ-কপাল-শোভনবরান্ সংবিভ্রতী চাত্তয়ং,  
 মন্তা পূর্ণহটায়সাদ্র্ঘদয়া কঙ্কালমালাধরা ॥ ২৫ ॥  
 এতন্নীরজকর্ণিকাস্তুরলসংশক্তিত্রিনেত্রাভিধা,  
 বিদ্যাৎকোটিলমানকোমলবপু: সান্তে তদন্তর্গতা ।  
 বাণাখা: শিবলিঙ্গকোহপি কনকাকারাজরাগোজ্জ্বল:,  
 মোলৌ সূক্ষ্মবিভেদযুঙ্মণিবিব প্রোক্ষাসলক্ষ্ম্যালয়: ॥ ২৬ ॥

এই অনাহত-নামক পদ্মের ষট্‌কোণমধ্যে ষংকারাস্ত্রক বায়ুবীজ ধ্যান করিবে। এই বীজ ধূত্রবর্ণ, মাধুর্য্যময়, চতুর্হস্ত, কৃষ্ণদারারূঢ় ও সর্বপ্রধান। এই ষট্‌কোণমধ্যে দয়াময়, নির্মল, শুভ্রবর্ণ, ঈশান-নামক শিবের চিন্তা করিতে হয়; তিনি স্বর্গ, মর্ত্য ও পাতাল, এই ত্রিভুবনবাসী জনগণের অভয়প্রদ এবং বরদানশীল বলিয়া প্রতিষ্ঠিত ॥ ২৪ ॥

এই অনাহতকমলে নবীন বিদ্যুতের ত্রায় পীতবর্ণী, কল্যাণকরী, কাকিনী নামী শক্তি বিরাজিতা আছেন। তিনি নানা প্রকার অলঙ্কারে সমলঙ্কৃত এবং জনগণের কল্যাণকরী। তিনি চতুর্ভূজা, আনন্দোন্নতা এবং অস্থিমালাধারিণী; তাঁহার করচতুষ্টয়ে পাশ, কপাল, বর ও অভয় শোভা পাইতেছে, তাঁহার হৃদয় নিয়ত অমৃতরসে অভিষিক্ত ॥ ২৫ ॥

এই অনাহত-সংজ্ঞক কমলের কর্ণিকাভ্যন্তরে বিদ্যাৎ-কোটীহুলা কোমলাঙ্গী, কল্যাণকরী, ত্রিনেত্রা-নামী শক্তি বিরাজমান রহিয়াছেন।

ধ্যায়ৈদেবা হৃদিপঙ্কজং সুরতরুং সর্বশ্রু পীঠালয়ং,  
 দেবতানিলহীনদীপকলিকাংসেন সংশোভিতম্ ।  
 ভানোর্মণ্ডলমণ্ডিতাস্তরলসংকিঞ্জঙ্কশোভাধরং,  
 বাচামীশ্বর ঈশ্বরোহপি জগতাং রক্ষাবিনাশে ক্রমঃ ॥ ২৭ ॥  
 যোগীশো ভবতি প্রিয়াং প্রিয়তমঃ কাস্তাকুলস্তানিশং,  
 জ্ঞানীশোহপি কৃতী জিতেন্দ্রিয়গণো ধ্যানাবধানে ক্রমঃ ।  
 গঠৈঃ পদ্মপদাভিভিচ্চ সততং কাব্যাদুধারাবহো,  
 লক্ষ্মীরজনদৈবতং পরপূরে শক্তঃ প্রবেষ্টুং কথ্যং ॥ ২৮ ॥

সেই শক্তিমধ্যে কাঞ্চনের ত্রায় সমুজ্জল বাণ-নামক শিবলিঙ্গ বিद्यমান  
 আছেন । তদীয় মস্তক অর্ধচন্দ্র দ্বারা অলঙ্কৃত ॥ ২৬ ॥

এই অনাহত-নামক পদ্ম বায়ুহীন দীপশিখাকার জীবায়া দ্বারা  
 অলঙ্কৃত, সূর্য্যমণ্ডলবৎ দীপ্তিমান, কল্পবৃক্ষবৎ সর্বকামপ্রদ এবং সমস্ত  
 দেবতার নিত্য আবাসস্থল । এই পদ্মের ধ্যান করিলে বাক্পতিত্বপ্রাপ্তি  
 হয় এবং সেই ব্যক্তি বিধেয় সৃজন, পালন ও সংহারসাধন করিতে সমর্থ  
 হইয়া থাকেন ॥ ২৭ ॥

এই অনাহত সংজ্ঞক পদ্মের চিন্তা করিলে যোগিভ্রেষ্ট হইতে পারা  
 যায়, নারীগণ নিজ নিজ পতি অপেক্ষাও সেই চিন্তককে ভালবাসে,  
 তৎ-সকাশে ইন্দ্রিয়গ্রাম পরাজিত থাকে, তিনি নিয়ত ধ্যান করিতে সমর্থ  
 হন, তদীয় অত্যন্তম কবিত্বশক্তির সঞ্চার হয় এবং তিনি নারায়ণ সদৃশ  
 হইতে পারেন সংশয় নাই । সেই সাধক পরদেহে প্রবেশের শক্তিও লাভ  
 করিয়া থাকেন ॥ ২৮ ॥

ইতি অনাহতপদ্মম্

## বিশুদ্ধাখ্যাপদ্যম্

বিশুদ্ধাখ্যং কঠে সরসিঙ্গমমলং ধূমধ্বাতভাসং,  
 স্বরৈঃ সঠৈঃ শোণৈর্দলপরিমণিতৈর্দীপিতং দীপ্তবৃদ্ধেঃ ।  
 সমাস্তে পূর্ণেন্দুপ্রথিততমনভোমণ্ডলং বৃত্তরূপং,  
 হিমচ্ছায়ানাগোপরিমণিতভনোঃ শুক্লবর্ণাধ্বস্ত ॥ ২২ ॥  
 ভূতৈঃ পাশাভীত্যক্লুশবরলমিতৈঃ শোভিতাঙ্গস্ত তস্ত,  
 অমোরকে নিত্যং নিবসতি গিরিজাভিন্নমেহো হিমাভঃ  
 জিনেত্রঃ পঞ্চান্তো লসিতদশভূজো ব্যাঘ্রচর্ম্মাধ্বরাঢ্যঃ,  
 সদাপূর্ব্বো দেবঃ শিব ইতি সমাখ্যানসিদ্ধিঃ প্রসিদ্ধঃ ॥ ৩০ ॥  
 সুধাসিদ্ধোঃ শুদ্ধা নিবসতি কমলে শাকিনী পীতবস্ত্রা,  
 শরকাপং পাশং শৃণিমণিদধতী হস্তপদৈশ্চতুর্ভিঃ ।  
 সুধাংশোঃ সম্পূর্ণং শশপরিরহিতং মণ্ডলং কণিকার্যাং,  
 মহামোক্ষদারং পরমপদমতেঃ শুদ্ধশুদ্ধেজিয়স্ত \* ॥ ৩১ ॥

অধুনা বিশুদ্ধসংজ্ঞক পদ্যের বিষয় বর্ণিত হইতেছে ।—কঠদেশে বিশুদ্ধ নামক বোড়শদল-সমন্বিত পদ্য বিরাজিত আছে । উহা ধূমধ্বং এবং উহার বোড়শদলে বর্ষাক্রমে লোহিতবর্ণ আকারাদি বোড়শ স্বর সন্নিবিষ্ট আছে । এই পদ্যে পূর্ণচন্দ্রবৎ বৃত্তাকার আকাশমণ্ডল বিস্তারিত আছে । হিমচ্ছায়াসদৃশ শুভ্র বারগোপরি আকৃষ্ট, শুক্লবর্ণ, পাশ, অক্লুশ, অভয় ও বরধারী করচতুষ্টয়ে সুশোভিত ; উক্ত হংকারান্বক পগনচক্রের কোড়দেশে দশভূজ, ব্যাঘ্রচর্ম্মাধ্বর, পঞ্চবদন, জিনেত্র, গৌরীর দেহের সহিত অভিন্ন মেহ, দেবাদেব মহাদেব সর্ব্বদা বিরাজ করিতেছেন ॥ ২২-৩০ ॥

এই বিশুদ্ধনামক পদ্যে পীতাবধারিণী শাকিনী-নারী শক্তি বিস্তারিত

ইহ স্থানে চিত্তং নিরবধি নিধায় তপবনো,  
 যদি ক্রুদ্ধো যোগী চলয়তি সমস্তং ত্রিভুবনম্ ।  
 ন চ ব্রহ্মা বিষ্ণুর্ন চ হরিহরৌ নৈব ধমণি-  
 স্তদীয়ং সামর্থ্যং শমনিত্তমলং নাপি গগণঃ ॥ ৩২ ॥  
 ইহ স্থানে চিত্তং নিরবধি নিধায়ান্তসংপূর্ণযোগঃ,  
 কবিবাগ্মী জ্ঞানী স ভবতি নিতরাং সাধকঃ শাস্ত্রচেতাঃ ।  
 জিলোকানাং দর্শী সকলহিতকরো যোগশোকপ্রমুক্ত-  
 চিবঞ্জীবী ভোগী নিরবধি বিপদাং ধ্বংসহংসপ্রকাশঃ ॥ ৩৩ ॥

আছেন। তিনি চন্দ্রসম্বন্ধীয় স্বধাপানে নিরন্তর পুঙ্কিতচিত্তা ও চতুর্ভুজা, তাঁহার করচতুর্ষ্টয়ে শর, ধনুঃ, পাশ ও অক্ষুশ বিস্ত্রমান আছে ; ঐ বিস্ত্রনামক পদ্মের কণিকাভ্যন্তরে নিকলক বিস্ত্রক শশাঙ্কমণ্ডল শোভিত ররিয়াছে ; ঐ শশাঙ্কমণ্ডল পরমপদনিরত অতিশয় শুদ্ধমনা ব্যক্তির মুক্তিদায়করূপ। যোগিজ্ঞান বিস্ত্রনামক পদ্মে নিয়ত চিত্তসংযোগ পূর্বক কুস্তক করিয়া যদি ক্রোধ প্রকাশ করেন, তবে জিলোক বিচালিত করিতে পারেন সন্দেহ নাই ; কি ব্রহ্মা, কি বিষ্ণু, কি মহাদেব, কি ভাস্কর, কি গণেশ, কেহই তাঁহার যোষনিবারণে সমর্থ হন না ॥ ৩.-৩২ ॥ \*

যিনি এই বিস্ত্রনামক পদ্মে সর্বদা চিত্তনিবেশ পূর্বক যোগরত হইতে পারেন অর্থাৎ যিনি অভিনিবেশ সহকারে এই পদ্মের ধ্যান করিতে সমর্থ হন, তিনি কবি, বাগ্মী, মহাজ্ঞানী, শাস্ত্রচিত্ত, ত্রিভুবনদর্শী, সকলের

\* ইহাদ্য তাৎপর্য্য এই যে, কণ্ঠস্থলে ধুম্রবর্ণ ষোড়শপত্রবিশিষ্ট বিস্ত্রনামক পদ্ম বিস্ত্রমান আছে। সেই পদ্মে বর্জুলাকার আকাশমণ্ডল, সেই মণ্ডলে ওজ্র-বারণ-বাহন চতুর্হস্ত হংকার মন্ত্রের ক্রোড়ে একদেহ আশ্রয় পূর্বক পার্শ্বভী ও সদাশিব বিরাজ করিতেছেন ; তথায় শাকিনী নামী শক্তি এবং অকলক শশধর স্বশোভিত রহিয়াছেন ; সেই মণ্ডল জিতেন্দ্রিয় লোকের নির্য্যণ মার্গরূপ।

## আজ্ঞাপদ্যম্

আজ্ঞানামাশুভঃ ভঙ্খিমকরসদৃশঃ ধ্যানধামপ্রকাশঃ ,  
 হৃদ্যভ্যাং কেবলাভ্যাং \* পরিলসিতবপুর্নৈত্রপদ্যং সুভদ্রম্ ।  
 তন্মধ্যে হাকিনী সা শশিসমধবলা বক্তৃষট্ কং দধানা,  
 বিদ্যামূত্রাং কপালং ডমরুজপবতাং বিভ্রতী শুদ্ধচিত্তা ॥ ৩৪ ॥  
 এতৎপদ্মান্তরাণে নিবসতি চ মনঃ সূক্ষ্মরূপং প্রসিক্তং,  
 যোনৌ তৎকর্ণিকায়ামিতরশিবপদং লিঙ্গচিহ্নপ্রকাশম্,  
 বিদ্যাম্মালাবিলাসং পরমকূলপদং ব্রহ্মসূত্রপ্রবোধং,  
 বেদানামাদিবৌদ্ধং স্থিরতরুদয়শ্চিস্তয়েন্তং ক্রমেণ ॥ ৩৫ ॥

হিতকারী, নীরোগী, শোকহীন ও দীর্ঘজীবী হইয়া থাকেন এবং ভাস্কর  
 যেমন তিমিররাশি বিনাশ করেন, সেইরূপ তিনিও বিপদজাল দূরীকৃত  
 করিয়া দেন ॥ ৩৩ ॥

## ইতি বিদ্যাস্থাপনদ্যম্ ।

অধুনা আজ্ঞা-সংজ্ঞক দ্বিদলবিশিষ্ট পদ্যের বিষয় বিবৃত হইতেছে ।  
 —প্রথমের মধ্যস্থলে আজ্ঞাধ্য একটি দ্বিদল-পদ্য বিদ্যমান আছে । উহা  
 শশধরবৎ স্বৈতবর্ণ, ষোড়শবর্গের ধ্যানস্থলস্বরূপ এবং অতীব শুভ ; উহার  
 দুইটি দলে হৃদ্য এই দুইটি বর্ণ বিস্তৃত আছে । এই আজ্ঞাধ্য পদ্যের মধ্যে  
 বিদ্যামূত্রা, কপাল, ডমরু ও জপমালাধারিণী, চতুর্হস্তা বিমলচিত্তা, ষড়াননা  
 হাকিনী নাম্নী শক্তি পূর্ণচন্দ্রবৎ শোভা পাইতেছেন ॥ ৩৪ ॥

উল্লিখিত দ্বিদলযুক্ত আজ্ঞাধ্য পদ্যের মধ্যস্থলে সূক্ষ্মরূপী প্রসিক্ত  
 মন অবস্থিত এবং যোনিকর্ণিকী কর্ণিকাতে ইতরাধ্য শিবলিঙ্গ দ্বারা



ধ্যানাত্মা সাধকেন্দ্রো ভবভী পরপুৰে শীত্ৰগামী মুনীন্দ্রঃ,  
 সৰ্বজ্ঞঃ সৰ্বদর্শী সকলহিতকরঃ সৰ্বশাস্ত্রার্থবেত্তা ।  
 অদ্বৈতাচারবাদী বিলসতি পরমাপূর্বসিদ্ধিপ্রসিদ্ধো,  
 দীর্ঘায়ুঃ সোহপি বর্তা জিভুবনভবেন সংকুতো পালনে বা ॥ ৩৬ ॥  
 তদন্তশক্রেহস্মিন্বিবসতি সততং শুদ্ধবুদ্ধাস্তরাশ্রা,  
 প্রদীপাতজ্যোতিঃ প্রণববিরচনারূপবর্ণপ্রকাশঃ ।  
 তদুর্দ্ধে চন্দ্রাঙ্কস্তূপরি বিলসদ্-বিন্দুরূপী মকার-  
 স্তদাঞ্জনানোহসৌ বলধবলস্বধাধারসন্তানহাসী ॥ ৩৭ ॥

প্রকাশিত ইতরাখ্য শিবস্থান বিদ্যমান আছে । এই স্থানে তড়িমালায়  
 ত্রায় সমুদ্ভাসিত শক্তিস্থান এবং ব্রহ্মনাড়ীর প্রকাশক ওকারের চিন্তা  
 করিবে । যোগিগণ একান্তচিত্তে যথাক্রমে এই পদ্যস্থ পদার্থসকল ধ্যান  
 করিবেন অর্থাৎ প্রথমে ডাবিনী শক্তি, পরে মন, তৎপরে কণিকাতে  
 ইতরনামক শিবস্থান, তৎপরে ওকার—এই সকল ধ্যান করিতে  
 হইবে ॥ ৩৫ ॥

যে ব্যক্তি এই দ্বিমলপদ্যের চিন্তা করেন, তিনি মুনিশ্রেষ্ঠ, সৰ্ববিৎ,  
 সৰ্বদর্শী, সৰ্বহিতৈষী এবং সৰ্বশাস্ত্রার্থবেত্তা হইতে পাবেন, তাঁহার অচিরে  
 পরমোহে প্রবেশ করিবার শক্তি উৎপন্ন হয় এবং তিনি পরমা সিদ্ধি লাভ  
 করিয়া অদ্বৈতাচারবাদী ও দীর্ঘায়ু হইয়া বিহার করেন । সৃষ্টিস্থিতিসংহারে  
 তদীয় শক্তি অর্থাৎ তিনি ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিবের তুল্য হন ॥ ৩৬ ॥

এই আশ্রাধ্য-পদ্যে অশক্রে অর্থাৎ পরমশক্তিস্থলমধ্যে জ্বর কিঞ্চিৎ  
 উর্দ্ধে বিশুদ্ধ জ্ঞান ও জ্ঞেয়স্বরূপ অন্তরাশ্রা বিরাজিত আছেন ; ঐ অন্তরাশ্রা  
 দীপশিখার তুল্য ও প্রণবায়ক । ঐ প্রণবের উর্দ্ধে অর্দ্ধচন্দ্র শোভিত এবং  
 তাহার উর্দ্ধভাগে বিন্দুরূপীমকার বিরাজিত আছে ; ঐ মকারের আদিভাগে  
 বলরামের তুল্য শুভ্রবর্ণ চন্দ্রমাসম নাম অর্থাৎ একটি শিবলিঙ্গ হস্তবদনে  
 বিবাজ করিতেছেন ॥ ৩৭ ॥

ইহ স্থানে লীনে সুস্থগমনে চেতসি পুরং ,  
 নিরালম্বাং বদ্ধা পরমগুরুসেবা সুবিদিতাম্ ।  
 তদাভ্যাসাদ্ যোগী পবনহৃদাং পশুতি কণাং-  
 স্ততস্তম্ভাশ্বাস্তঃ প্রবিলসিতরূপানপি সদা ॥ ৩০ ॥  
 জলদ্বীপাকারং তদম্ চ নবীনাকর্ষহল-  
 প্রকাশং জ্যোতির্কা গগনধরগীমধ্যাসিতম্ । \*  
 ইহ স্থানে সাক্ষাৎ ভবতি ভগবান্ পূর্ণবিভবোহ-  
 ব্যয়ঃ সাক্ষী বহুঃ শশিমিহিরয়োমণ্ডল ইব ॥ ৩১ ॥  
 ইহ স্থানে বিষ্ণোরতুলপরমোদমধুরে,  
 সমারোপ্য প্রাণান্ প্রমুদিতমনাঃ প্রাণনিধনে ।  
 পরং নিত্যং দেবং পুরুষমজমাচ্ছং ত্রিজগতাং,  
 পুরাণং যোগীন্দ্রঃ প্রবিশতি চ বেদান্তবিদিতম্ ॥ ৪০ ॥

পরমানন্দের গৃহতুল্য এই আজ্ঞানামক পদে মন বিলীন হইলে  
 পরমগুরুর উপাসনা দ্বারা শূন্য পুরী নির্মাণ করিতে সমর্থ হওয়া যায়  
 অর্থাৎ সাধক নিরালম্বমুদ্রা বিদিত হইতে পারেন এবং নিয়ত ইহার অভ্যাস  
 দ্বারা নিরালম্ব-পুরীমধ্যে বিলসিতরূপ বহ্নিকণা-রাশি ও নিরালম্বপুরীর  
 মধ্যে ধ্যানাত্মক দেহসংস্থান দর্শন করিয়া থাকেন ॥ ৩০ ॥

যে স্থানে ঐ অন্তরাত্মা অবস্থিত, উহা দেদীপ্যমান দীপশিখার তুল্য  
 এবং প্রভাতকালীন সূর্য্যবৎ জ্যোতিঃসম্পন্ন। উহাকে আকাশ ও  
 অবনীমধ্যাবিলসিত বলিয়া ধ্যান করিবে অর্থাৎ ঐ জ্যোতিঃ মস্তিষ্ক হইতে  
 মূলধারকমলের মধ্যস্থ ধরাচক্র পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে। ঐ স্থানেই বহ্নি,  
 সূর্য্য ও শশাক্ষমণ্ডলের তুল্য দীপ্তিমান, জগতের সাক্ষিস্বরূপ, পূর্ণৈশ্বর্য্য,  
 অক্সয় ঈশ্বরের সাক্ষাৎ প্রাপ্ত হওয়া যায় ॥ ৩১ ॥

ঐ স্থান নিত্যানন্দ ও হরির আনন্দোদার-স্বরূপ। যিনি প্রাণ-

\* মধ্যস্থলিতমিতি পাঠান্তরম্ ।

লয়স্থানং বায়োস্তুত্বপরি চ মহানাদরূপং শিবাক্ষিঃ,  
শিরাকারং \* শাস্তং বরদমভয়দং শুদ্ধবোধপ্রকাশম্ ।  
বদা যোগী পশ্চেদ্বক্ৰরূপসেবাস্থ নিরতস্তদা †  
বাচাং সিদ্ধিঃ করকমলতলে তন্তু ভূয়াং সটৈব ॥ ৪১ ॥

সহস্রারণম্

তদুর্দ্ধে শঙ্খিণী নিবসতি শিখরে শৃঙ্গদেশে প্রকাশঃ,  
বিসর্গাধঃ পদ্মং দশশতদলং পূর্ণপূর্ণেন্দুশুভ্রম্ ।  
অধোবক্ত ২ কাস্তং তরুণরবিকলাকাস্তবিশুদ্ধপুঞ্জং,  
ললাটাত্মৈবৈর্গৈঃ প্রবিলম্বিততত্বং কেবলানন্দরূপম্ ॥ ৪২ ॥

বিসর্জমকালে এই আজ্ঞাধ্যাক্ষমলে চিত্তনিবেশপূর্বক দেহবিসর্জন করেন, তিনি অনশ্বর, জগদাদি, জন্মশূন্য, বেদান্তবেত্ত, পুরাণপুরুষ হরিতে বিলীন হন ॥ ৪০ ॥

আজ্ঞানামক দ্বিদলপদ্মে বায়ুর লয়স্থান জানিবে। ঐ স্থানোপরি অর্দ্ধচন্দ্ৰবিশিষ্ট অনিলবীজ আছে। সেই বীজের উপরি শিবাক্ষি, শিবশক্তিময় নাদযুক্ত শাস্ত, বর ও অভয়প্রদ, শুদ্ধজ্ঞানের প্রকাশক, হরিহর-ব্রহ্মাত্মক জ্যৈষ্ঠাণ বিদ্যমান আছে। যোগিজ্ঞান শুক্লর চরণপদ্ম চিন্তা করিতে করিতে যৎকালে ইহ দর্শন কবেন, তখন বাক্‌সিদ্ধি তাঁহার করপদ্মে উপস্থিত হয় ॥ ৪১ ॥

ইতি আজ্ঞাপদম্ ।

অন্তঃপদ সহস্রারপদ বর্ণিত হইতেছে—আজ্ঞাধ্য চক্রের উপরিভাগে শঙ্খিণী নাড়ীর শিরোদেশে যে শৃঙ্গাকার স্থান আছে, তথায় বিসর্গশক্তি

\* শিরাকারমিতি পাঠান্তরম্ ।

† শুক্লচরণযুগ্মাঙ্কোজসেবাস্থশীলস্তদা ইতি পাঠান্তরম্ ।

সমাস্তে তজ্জাতঃ শশপরিবহিতঃ শুদ্ধসম্পূর্ণচন্দ্রঃ,  
 সুর্য্যজ্যোৎস্নাজালঃ পরমরসচয়স্বিস্তমস্তানহাসঃ ।  
 ত্রিকোণং তস্তাশ্বঃ সুর্য্যতি চ সততং বিদ্যাদাকাররূপং,  
 তদন্তঃ শূন্যস্তৎ সকলস্বরগুরুং চিন্তয়েচ্চাতিগুহম্ \* ॥ ৪৩ ॥  
 স্বগোপ্যং তদ্ব্যত্নাদাভিশয়পরমামোদনস্তানরাশেঃ,  
 পরং কন্দং সূক্ষ্মং শশিসকলাগুরুরূপপ্রকাশম্ ।  
 ইহ স্থানে দেবঃ পরমশিবদমাখ্যানসিদ্ধি-প্রসিদ্ধিঃ,  
 ধরুণী সর্ব্বাঙ্গা রসবিসরমিতোহজ্ঞানমোহান্ধহংসঃ ॥ ৪৪ ॥

আছে, ঐ শক্তির নিয়ে প্রকাশমান সহস্রদলপদ্ম বিরাজিত । উহা পূর্ণ-  
 চন্দ্রবৎ শুভ্রবর্ণ, অধোবদনে বিকসিত, মনোহর এবং উহার কেশরপুঞ্জ  
 প্রাতঃকালীন সূর্য্যের ত্রায় দীপ্তিবিশিষ্ট । এই পদ্ম অকারাদি পঞ্চাশ-  
 দন্দবায়ক ও নিত্যসুখস্বরূপ ॥ ৪২ ॥

এই সহস্রদলপদ্মের মধ্যে নিষ্কলক শশধর প্রকাশিত আছেন ; তদীয়  
 জ্যোৎস্নাপটল পরমা শোভা সম্পাদন করিতেছে, ঐ চন্দ্রের স্নিগ্ধ সূখাংশি  
 হাস্তের ত্রায় শোভিত ; উহার মধ্যে বিদ্যাতের ত্রায় ত্রিকোণবস্ত্র এবং  
 তন্মধ্যে স্বরগণের গুরুস্বরূপ আত্মার পরমোত্তম শূন্যস্থল বিরাজিত  
 রহিয়াছে ॥ ৪৩ ॥

ঐ শূন্যস্থল পরম আনন্দভোগের মূল, অতীব সূক্ষ্ম ও পূর্ণ-শশধরবৎ  
 দীপ্তিবিশিষ্ট ; উহা সমস্তে গোপন রাখা কর্তব্য । আকাশরূপী পরমাত্ম-  
 স্বরূপ পরমশিব এই স্থানে অবস্থিত আছেন । তিনি পরম আনন্দস্বরূপ  
 ও জীবকুলের মোহান্ধকার-নাশের একমাত্র কারণ ॥ ৪৪ ॥

স্বধাধারাসারং নিরবধি বিমুক্তমতিতয়াং,  
 যতেরান্নজ্ঞানং দিশতি ভগবান্নির্মলমতে: ।  
 সমাস্তে সর্বেষাঃ সকলস্থখসন্তানলহরী-  
 পরীবাহো হংসঃ পরম্ ইতি নাম্না পরিচিতঃ ॥ ৪৫ ॥  
 শিবস্থানং শৈবা পরমপুরুষং বৈষ্ণবগণা,  
 লপন্তীতি প্রায়ো হরিহরপদং কেচিদপরে ।  
 পদং দেব্যা দেবীচরণযুগলানন্দরসিকা,  
 মুনীন্দ্ৰা অপ্যগ্রে প্রকৃতিপুরুষস্থানমমলম্ ॥ ৪৬ ॥  
 ইদং স্থানং জ্ঞাত্বা নিয়তনিজচিত্তো নরবরো,  
 ন ভুয়াৎ সংসারে কচিদপি ন বদ্ধজিহুবনে ।  
 সমগ্রা শক্তিঃ শ্রামিয়মমনসস্তস্ত কৃতিনঃ,  
 সদা কর্তুং হর্ষুং খগতিরপি বাণী সুবিমলা ॥ ৪৭ ॥

সমস্ত স্থতের আশ্রয়স্বরূপ সর্বেশ্বর সেই পরমশিব ঐ সহস্ররূপে  
 থাকিয়া সর্বদা বিমলবুদ্ধি যোগিগণকে স্বধাধারা প্রদান পূর্বক আত্ম-  
 জ্ঞান-সম্বন্ধীয় উপদেশ দিতেছেন ॥ ৪৫ ॥

শিবভক্তগণ কর্তৃক ঐ শূণ্যস্থল শিবস্থান বলিয়া কথিত । বৈষ্ণবের  
 মতে উহা পরমপুরুষ হরির স্থান, কেহ কেহ হরিহরপদ, দেবীর পাদপদ্ম,  
 ভক্তেরা শক্তিস্থান এবং অপর কোন কোন ঋষি উহাকে প্রকৃতিপুরুষের  
 নির্মল স্থান বলিয়া বর্ণন করিয়া থাকেন ॥ ৪৬ ॥ \*

এই সহস্ররূপদ্য বিদিত হইয়া চিত্তসংঘম পূর্বক পরমাত্মাতে মন  
 বিলীন করিতে পারিলে স্বর্গ, মর্ত্য বা পাতাল কোন স্থানেই প্রতি-

\* কল কথা, সকলেই স্ব স্ব অভীষ্টদেবকে ব্রহ্মস্বরূপ বলিয়া বিবেচনা  
 করেন ; সুতরাং ঐ শূণ্যস্থান যে পরমস্থতের নিকেতন ও ব্রহ্মের আবাস-  
 ভূমি, তাহাতে সন্দেহ নাই ।

অত্রাস্তে শিশুস্ব্যাসোদয়কলা চক্রস্ত সা ষোড়শী,  
 শুদ্ধা নীরজস্বস্ততত্ত্বশতধাভাগৈকরূপা পরা ।  
 বিদ্যাদামসমান-কোমলতত্ত্বনিত্যোদিতাধোমুখী,  
 পূর্ণানন্দপরম্পরাতিবিগলং-পীযুষধারাধবা ॥ ৪৮ ॥  
 নির্বাণাখ্যকলা পরাংপরতরা সাস্ত্রে তদন্তর্গতা,  
 কেশাগ্রস্ত সহস্রধা বিভক্তিতন্ত্রকাংশরূপা সতী ।  
 ভূতানামধিদৈবতং ভগবতী নিত্যপ্রবোধোদয়া,  
 চন্দ্রাঙ্কিঙ্গসমানভঙ্গুরবতী সর্কার্কতুলাপ্রভা ॥ ৪৯ ॥

হতগতি হয় না, সংসারে এই যোগীকে আর পুনর্ব্বার দেহধারণ করিতে হয় না, সেই নিয়তমনা কৃত্তী ব্যক্তি নির্মলশক্তি লাভ করিয়া থাকেন, সৃষ্টিস্থিতি-সংহারে তাঁহার দক্ষতা জন্মে, তিনি আকাশভ্রমণের শক্তি লাভ করেন এবং বিমলা সরস্বতী নিয়ত তদীয় মুখে বিরাজ করেন অর্থাৎ তাঁহার বাকৃসিদ্ধিলাভ হয় ॥ ৪৭ ॥

এই স্থানে তরুণ-অরুণবর্ণা, পরিশুদ্ধা, যুগলতন্ত্র শতাংশের একাংশবৎ সূলা, বিদ্যাদামবৎ দীপ্তিমতী অমানায়ী কোমলচন্দ্রের ষোড়শী কলা বিজ্ঞমান আছে। তাহা সতত প্রকাশমানা ও অধোমুখী। উহা হইতে নিরন্তর পূর্ণানন্দ-সন্দোহপূর্ণ স্রধাধারা বিগলিত হইতেছে ॥ ৪৮ ॥

এই অমানায়ী চন্দ্রকলার অভ্যন্তরভাগে একগাছি কেশের সহস্রাংশের একাংশ-পরিমিতা, পরাংপরতরা, নির্বাণনায়ী কলা বিজ্ঞমান আছেন। তিনি সর্বভূতের দেবতারূপিণী ও বৃহৈশ্বর্য্য-সম্পন্ন। তাঁহারই ক্ষুরণে নিত্য তত্ত্বজ্ঞান সঙ্গাত হয়। উহার আকৃতি অঙ্কচন্দ্রবৎ এবং প্রভা ষাদশাদিত্যের ত্রায়। ইহাই মহাকুণ্ডলিনী নামে পন্থিকীর্তিত ॥ ৪৯ ॥

এতস্তা মধ্যদেশে বিলসতি পরমাপূর্বনির্বাণশক্তিঃ,  
 কোট্যানিত্য-প্রকাশা ত্রিভুবনজননী কোটিভাগৈকরূপা ।  
 কেশাগ্রস্ফাতিগুহা (সুক্ষ্মা) নিরবধি বিলসং প্রেমধারাদধরা সা,  
 সর্বেষাং জীবভূতা মুনিমনসি মুদা তত্ত্ববোধং বহন্তী ॥ ৫০ ॥  
 তস্তা মধ্যান্তরালে শিবপদমমলং শাস্বতং যোগিগিমাং,  
 নিত্যানন্দাভিধানং সকলকূলপদং শুদ্ধবোধপ্রকাশম্ ( স্বরূপম্ ) ।  
 কেচিদ্ব্রহ্মাভিধানং পদমিতি সুধিয়ো বৈষ্ণবাস্তজপন্তি,  
 কেচিৎ হংসাখ্যমেতৎ কিমপি স্কৃত্তিনো মোক্ষবস্তুপ্রকাশম্ ॥ ৫০ ॥  
 হস্তারৈশেব দেবীং যমনিয়মসমভ্যাসশীলঃ সুশীলো,  
 জ্ঞাত্বা শ্রীনাথবক্ত্রাং ক্রমমপি চ মহামোক্ষবস্তুপ্রকাশম্ ।  
 ব্রহ্মধারন্ত মধো বিচয়তু সতাং শুদ্ধবুদ্ধিপ্রভাবো,  
 তিস্তা তল্লিঙ্গরূপং পবনদহনয়োরাক্রমৈশেব তপ্তাম্ (গুপ্তম্) ॥ ৫২ ॥

এই নির্বাণকলার অভ্যন্তরভাগে পরমার্ছ্যা নির্বাণশক্তি  
 বিরাজিতা আছেন। তিনি কেশাগ্রের কোটি অংশের একাংশবৎ  
 সুক্ষ্মা, কোটি সুধাবৎ তেজস্বিনী এবং অতিগুহা। (একমাত্র সাধক  
 ব্যতীত অন্তের জ্ঞেয় নহেন।) ইনিই ত্রিলোক-প্রসবিদ্রী ও সর্ব-  
 জীবের প্রাণস্বরূপা। ইনি নিরন্তর প্রেমসুধা ক্ষরণ করিতেছেন  
 এবং ইনিই সাধকহৃদয়ে তত্ত্বজ্ঞানের উদয় করিয়া দেন ॥ ৫০ ॥

এই নির্বাণ-শক্তির মধ্যস্থলে যোগিজনজ্ঞেয়, বিশুদ্ধ, নিত্য  
 নিত্যানন্দনামা সর্বশক্তির আশ্রয়স্থলস্বরূপ, বিশুদ্ধতত্ত্বজ্ঞানদাতা  
 শিবস্থান বিद्यমান আছে। কোন কোন বিচক্ষণ ব্যক্তি ইহাকে  
 ব্রহ্মপদ, বৈষ্ণবরা বিষ্ণুপদ, কেহ কেহ পরমহংসাখ্যপদ এবং তেজস্বী  
 পুণ্যদর্শ্যগণ অত্যার্ছ্যা মোক্ষপদের দ্বাররূপে বর্ণন করিয়া  
 থাকেন ॥ ৫১ ॥

আধারপদ্বাহা গ্রন্থপ্ঠা, কুলকুণ্ডলিনীকে কি প্রকারে প্রবোধিত

ভিষা লিঙ্গত্ৰয়ং তং পরমরসশিবে মোক্ষ- (স্বপ্ন) শাস্ত্রি প্রদীপ্তে,

স। দেবী শুদ্ধসত্ত্বা তডিদিব বিলসন্তস্তরুপস্বরূপা।

ব্রহ্মাধ্যায়ঃ শিবায়াঃ সৰলসরলিঙ্গং প্রাপ্য দেদীপ্যতে তং,

মোক্ষানন্দস্বরূপং ঘটয়তি সহসা স্বপ্নতাং লক্ষণেন ॥ ৫০ ॥

নীত্বা তাং কুলকুণ্ডলীং নবরসাং জীবেন সার্কং স্বধী-

র্শোক্ষে ধামনি শুদ্ধপদ্মসদনে শৈবে পরে স্বামিনি।

ধায়েদিষ্টকলপ্রদাং ভগবতীং চৈতন্যরূপাং পরাং,

যোগীশো গুরুপাদ-দ্বয়ুগলালম্বী সমাধৌ যতঃ ॥ ৫১ ॥

করিয়া মন্তকস্থ মহেশ্বরে আনয়ন পূর্বক তদ্বিগলিত স্বধারসপানে  
আপ্যায়িতা কবিরে, তাহাই কথিত হইতেছে।—স্ববুদ্ধি ষমনিয়মাভ্যাস-  
শীল শীলবান যোগী গুরুদেবপ্রমুখাং শরীরভান্তরস্থ ঘটচক্রবিবরণ জ্ঞাত  
হইয়া এবং কুণ্ডলীশক্তি উত্থাপন ও ঘটচক্রমধ্যে মুক্তিমার্গপ্রকাশক  
তদীয় ভ্রমণক্রম পরিজ্ঞাত হইয়া, বায়ু ও দেহাগ্নিসহযোগে ছন্দার  
দ্বারা কুলকুণ্ডলিনীকে উত্তোলিত ও প্রবোধিত করিয়া, মূলধারকমলস্থ  
লিঙ্গকে \* ভেদ পূর্বক স্বয়ুম্মার অধোবদন ব্রহ্মদ্বার † দিয়া কুণ্ডলিনীকে  
প্রবেশ করাইয়া ঘটচক্রে ভ্রমণ করিবে ॥ ৫২ ॥

সেই তড়িৎ দীপ্তিমতী, তন্তুপিণী, স্বপ্না, শুদ্ধসত্ত্বা কুণ্ডলিনী দেবী  
ব্রহ্মনাড়ীর অভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইয়া মূলধারস্থ স্বয়ম্ভুলিঙ্গ, অনাহত-  
নামক বাণলিঙ্গ এবং ব্রাজাপদস্থ ইতরলিঙ্গ ভেদপূর্বক ঘটচক্র ভ্রমণ  
করিয়া পরিশেষে মন্তকস্থ মহেশ্বারস্থিত প্রজ্জলিত স্বপ্নধামে পরমরস-  
প্রদ পরমশিব সহ সঙ্গত হইয়া দীপ্তি প্রাপ্ত হন। এই স্থলে সঙ্গত  
হইলেই অনির্কচনীয়রূপে মোক্ষানন্দ জন্মাইয়া থাকেন ॥ ৫৩ ॥

সমাধিনিষ্ঠ, গুরুচরণাজ্ঞায়ী, বিচক্ষণ ব্যক্তি নবরসবিশিষ্টা কুল-

\* স্বয়ম্ভুলিঙ্গ অর্থাৎ কুণ্ডলিনী বাহাকে সার্ক-ত্রিবেষ্টনে অবলম্বন  
করিয়া রহিয়াছেন।

† যে দ্বারের নিকট কুণ্ডলিনীর বদনদেশ, তাহারই নাম ব্রহ্মদ্বার।



লাক্ষ্যভং পরমামৃতং পরশিাং পীত্ব। ততঃ কুণ্ডলী,

পূর্ণানন্দমহোদয়াং কুলপদ্যমূল বিশেষে সুন্দরী।

তদ্ব্যামৃতধারয়া স্থিরমতিঃ সহস্রপৈদৈবতং,

যোগী যোগপরম্পরাবিদিতয়া ব্রহ্মাণ্ডভাণ্ডিতম্ ॥ ৫৫ ॥

জ্ঞাতৈশ্চ তৎ ক্রমমুত্তমং যতমন্ত যোগী সমাধৌ যুতঃ, \*

শ্রীব্রহ্মাণ্ডকপাদপদ্যুগ্লামোদপ্রবাহোদয়াং।

সংসারে ন হি জ্ঞাতে ন হি কদা সংক্ষীয়তে সংক্ষেপে,

পূর্ণানন্দপরম্পরা- প্রমুদিতঃ শাক্তঃ সতামগ্রীঃ ॥ ৫৬ ॥

কুণ্ডলিনীকে জীবাস্ত্রার সহিত সহস্রারকমলস্থ অত্যুত্তম মোক্ষস্থানে নিজপতি শিবসমীপে লইয়া গিয়া তাঁহাকে ভগবতী পরাংপরা চৈতন্যকপিনী ইষ্ট-প্রদায়িনী জ্ঞানে ধ্যান করিবেন ॥ ৫৪ ॥

তৎপরে যখন কুলকুণ্ডলিনী সহস্রদলপদ্মস্থ পরমশিব হইতে বিগলিত লাক্ষ্যরসাভ পরমামৃতপানে পূর্ণানন্দিত হন, তৎকালে আবার ব্রহ্মনাভী দিয়া কুলপদ্যমূলস্থ (মূলাধারস্থিত) স্বয়ম্ভুলিঙ্গের বদন-সন্নিধানে প্রতিষ্ঠ হন (তখনই সাধক কুলকুণ্ডলিনীকে মূলাধারে লইয়া যাইবেন)। তৎকালে যোগী স্থিরবুদ্ধি হইয়া সেই দিব্য পীযুষধারার কিঞ্চিৎ প্রতিচক্রস্থ দেবদেবীকে প্রদান করত চক্রে চক্রে যোগপরম্পরাসাধন দ্বারা ব্রহ্মাণ্ডভাণ্ডস্থ নিখিল দেবতাদিগকে তুষ্ট করিবেন। (এই দেহই ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড বলিয়া যোগিগণ বর্জ্য কথিত) ॥ ৫৫ ॥

গুরুচরণকমলে আনন্দপ্রবাহ ধাবিত হইলে অর্থাৎ ভক্তিমান হইয়া যোগী যৎকালে এই ষট্চক্রভেদের উক্ত প্রণালী বিদিত হইয়া সংযতচিত্তে সমাধিনিষ্ঠ হন, তৎকালে তাঁহাকে আর পুনরায় সংসারে দেহধারণ করিতে হয় না, প্রলয়কালেও তাঁহার বিনাশ নাই। তৎকালে সেই সাধুপ্রবর

যোগধীতে নিশিসঙ্কায়োরথ দিবা যোগী স্বভাবস্থিতো,

মোক্ষজ্ঞান-নিদানমেত্তদমলং শুদ্ধং হুশুদ্ধং ক্রমম্ \* ।

শ্রীমৎসদগুরুপাদপদ্মযুগলালম্বী যতাস্তদ্ব্যম্বা-

স্তস্রাবঃ মভীষ্টদৈবতপদে চেতো নবীনৃত্যতে ॥ ৫৭ ॥

ইতি যোগপদ্ধতঃ পূর্ণানন্দবিরচিতং ষট্চক্রনিরূপণম্ ।

পূর্ণানন্দ-পরম্পরা ভোগ করিতে কবিত্তে ত্রাস্ত্রী মুক্তি প্রাপ্ত হইয়া  
শান্তিলাভ করেন ॥ ৫৬ ॥

যে যোগী স্বভাবস্থ হইয়া শ্রীগুরুদেবের চরণকমলযুগল অবলম্বন করত  
সংযতচিত্তে কি 'রাগ', কি 'সঙ্ক্য', কি 'দিবা', সর্বদা মোক্ষজ্ঞানের কাবণস্বরূপ  
এই পবিত্র ষট্চক্রভেদক্রম পাঠ করেন, তদীয় চিত্ত নিঃসন্দেহ অভীষ্ট-  
দেবতার চরণে অতীব নৃত্য করিতে থাকে অর্থাৎ তিনি অভীষ্ট-দেবসাক্ষাৎ-  
কার লাভ করিয় থাকেন এবং ধর্ম, অর্থ, কাম, ও মোক্ষ, এই চতুর্বিধই  
প্রাপ্ত হন ॥ ৫৭ ॥

ইতি ষট্চক্রনিরূপণ সম্পূর্ণ ।

\* শুদ্ধক শুভং পরমিতি পাঠান্তরম্ ।

# অষ্টাবক্র-সংহিতা

## প্রথম-প্রকরণম্

### আত্মানুভব

#### জনক উবাচ

কথং জ্ঞানমবাপ্নোতি কথং মুক্তির্ভবিষ্যতি ।

বৈরাগ্যাক্ষ কথং প্রাপ্যামেতৎ ত্বং ক্রহি মে প্রভো ॥ ১ ॥

#### অষ্টাবক্র উবাচ

মুক্তিমিচ্ছসি চেত্তাত বিষয়ান্ বিষবস্ত্যজ ।

ক্ষমার্জবদয়াতোষসত্যং পীযুষবস্ত্রজ ॥ ২ ॥

ন পৃথ্বী ন জলং নাগ্নিন বায়ুর্দোণ বা ভবান্ ।

এবাং সাক্ষিণমাত্মনং চিদ্ৰূপং বিদ্ধি মুক্তয়ে ॥ ৩ ॥

---

কোন সময়ে রাজর্ষি জনক মহামুনি অষ্টাবক্রকে সম্বোধন পূর্বক জিজ্ঞাসা করিলেন—হে প্রভো । কিরূপে প্রকৃত জ্ঞান প্রাপ্ত হওয়া যায়, কি উপায়েই বা মোক্ষলাভ হইতে পারে এবং কোন্ উপায় দ্বারাই বা হৃদয়-ক্ষেত্রে বৈরাগ্যের সঞ্চার হয়, কৃপা করিয়া তাহা বর্ণন করুন ॥ ১ ॥

অষ্টাবক্র বলিলেন, হে তাত ! মুক্তির বাসনা হইলে বিষ-সদৃশ বিষয়বাসনা পরিত্যাগ কর এবং ক্ষমা, সরলতা, দয়া, সন্তোষ ও সত্য, এই সকলকে অমৃততুল্য বিবেচনা কর ॥ ২ ॥

আত্মা পৃথিবী নহে, জল নহে, অগ্নি নহে, বায়ু নহে, আকাশ নহে, তুমিও অর্থাৎ এই দেহও আত্মা নহে ; আত্মাকে এই সকলের সাক্ষিরূপ

যদি দেহং পৃথক্কৃত্য চিতি বিশ্বাম্য তিষ্ঠসি ।  
 অধুনৈব স্থখী শাস্তো বন্ধমুক্তো ভবিষ্যসি ॥ ৪ ॥  
 ন ত্বং বিশ্বাদিকো বর্ণো নাশ্রমীনাঙ্কগোচরঃ ।  
 অসঙ্কোহসি নিরাকারো বিশ্বসাক্ষী স্থখী ভব ॥ ৫ ॥  
 ধর্মাধর্মো স্থখং দুঃখং মানসানি ন তে বিভো ।  
 ন কৰ্ত্তাসি ন ভোক্তাসি মুক্ত এবাসি সৰ্বদা ॥ ৬ ॥  
 একো দ্রষ্টাসি সৰ্বশ্চ মুক্তপ্রায়োহসি সৰ্বদা ।  
 অয়মেব হি তে বন্ধো দ্রষ্টারং পশুসীতরম্ ॥ ৭ ॥  
 অহংকৰ্ত্তেত্যহংমান-মহাকৃষ্ণাহি-দংশিতঃ ।  
 নাহং কৰ্ত্তেতি বিশ্বাসাহমৃতং পীড়া স্থখী ভব ॥ ৮ ॥

চিন্ময় বলিয়া জানিবে । এইরূপ বিদিত হইতে পারিলেই মোক্ষলাভ হয় ।  
 তুমি যদি এই দেহ আত্মা হইতে পৃথক বিবেচনা করিয়া সেই চিন্ময়ে  
 অবস্থান করিতে পার, তবে শীঘ্রই নিশ্চয় স্থখী, শান্ত ও বন্ধনমুক্ত হইতে  
 সমর্থ হইবে ॥ ৩—৪ ॥

তুমি বিশ্বাদি বর্ণমধ্যে কোন বর্ণই নহ, তুমি ব্রহ্মচর্য্য প্রভৃতি কোন  
 আশ্রমই নহ, তুমি ইন্দ্রিয়সমূহের অগোচর, তুমি অসঙ্ক, নিরাকার ও  
 বিশ্বের সাক্ষিস্বরূপ ; হে তাত ! এতাবধি জ্ঞানলাভে সমর্থ হইলেই প্রকৃত  
 স্থখী হইতে পারিবে ॥ ৫ ॥

হে বিভো ! তুমি ধর্ম, অধর্ম, স্থখ, দুঃখ, এই সকল চিন্তধর্ম  
 অলিপ্ত । তুমি কৰ্ত্তা বা ভোক্তা কিছুই নহ ; তুমি সৰ্বদা মুক্তস্বরূপ ॥ ৬ ॥

তুমি এক অর্থাৎ অধিতীয়, তুমি যে নিজেকে সৰ্ব্বসাক্ষিস্বরূপ বিবেচনা  
 না করিয়া অন্তবিধ চিন্তা করিতেছ, ইহা তোমার পক্ষে বন্ধনস্বরূপ সন্দেহ  
 নাই ॥ ৭ ॥

“আমিই কৰ্ত্তা” এই প্রকার অহঙ্কারাভিমানস্বরূপ মহাকালকৃষ্ণ

একো বিশুদ্ধবোধোহহমিতি নিশ্চয়বহ্নি।  
 প্রজালা জ্ঞানগহনং বীতশোকঃ স্থখী ভব ॥ ৯ ॥  
 যত্র বিশ্বমিদং ভাতি কল্লিতং বজ্জুনপর্বৎ ।  
 আনন্দঃ পরমানন্দঃ স বোধস্থং স্থখী ভব ॥ ১০ ॥  
 মুক্ত্যভিমানী মুক্তো হি বদ্ধো বদ্ধাভিমাণপি ।  
 কিংবদন্তীতি সত্যোয়ং যা মতিঃ সা গতির্ভবেৎ ॥ ১১ ॥  
 আশ্রা সাক্ষী বিভূঃ পূর্ণ একো মুক্তশ্চিদাক্রিয়ঃ ।  
 অসঙ্গো নিস্পৃহঃ শান্তো ভ্রমাৎ সংসারবানিব ॥ ১২ ॥  
 কুটস্থং বোধমবৈতমাশ্রানং পরিভাবয় ।  
 আভাসোহয়ং ভ্রমং মুক্তা বাহুভাবমথাস্তরম্ ॥ ১৩ ॥

কর্তৃক ভূমি দংশিত হইয়াছে, সুতরাং “গ্রামি কর্তা নহি” এইরূপ বিখ্যাসায়ত পানপূরক স্থখী হও ॥ ৮ ॥

“আমি একাকী ও বিশুদ্ধজ্ঞানস্বরূপ,” এইরূপ নিশ্চয়বহ্নি দ্বারা অজ্ঞানরূপ বন ভস্মাভূত করিয়া বীতশোক ও স্থখী হও ॥ ৯ ॥

বজ্জুবিশেষে সর্পভ্রমেব গ্রায় যাহাতে এই অখিল বিশ্ব কল্লিত হইয়া থাকে, তাঁহাকে আনন্দময়, পরমানন্দস্বরূপ জ্ঞান করত স্থখী হও ॥ ১০ ॥

যিনি মুক্তিবিশেষে অভিমানী অর্থাৎ যাহার মুক্তিলাভের ইচ্ছা আছে, তাঁহাকেই মুক্ত এবং যিনি বদ্ধাভিমানী অর্থাৎ সংসারে সংলিপ্ত থাকিতে বাসনা করেন, তাঁহাকেই বদ্ধ বলে, এইরূপ জনশ্রুতি আছে। ফলতঃ যাহার যেরূপ বুদ্ধি, তাহার সেইরূপ গতি হয় ; ( যাহার যেরূপ ভাবনা, তাহার সিদ্ধিও সেইরূপ হয় ) ॥ ১১ ॥

আশ্রা সমস্তেরই সাক্ষিস্বরূপ, বিভূ ( সর্বব্যাপী ), পূর্ণ ( সর্বৈশ্বর্যযুক্ত ), এক ( অবিভীত ), মুক্ত ( নির্লিপ্ত ), চিৎস্বরূপ, অক্রিয়, অসঙ্গ, স্পৃহা-শূন্য ও শান্ত, ভ্রমবশতঃ তাঁহাকে সংসারবান বলিয়া বোধ হয় ॥ ১২ ॥

ভূমি আশ্রাকে কুটস্থ, জ্ঞানস্বরূপ, অবিভীত বলিয়া জানিবে।

দেহাভিমানপাশেন চিরং বন্ধোহসি পুত্রক ।

বোধোহহং জ্ঞানখণ্ডেগন তন্মিকৃত্য স্মৃখী ভব ॥ ১৪ ॥

নিঃসঙ্কে। নিক্রিয়োহসি তং স্বপ্রকাশো নিরঞ্জনঃ ।

অয়মেব হি তে বন্ধঃ সমাধিমহুতিষ্ঠসি ॥ ১৫ ॥

ত্বয়া ব্যাপ্তমিদং বিশ্বং ত্বয়ি প্রোতং যথার্থতঃ ।

শুদ্ধবুদ্ধস্বরূপত্বং মাগমঃ ক্ষুদ্রচিত্ততাম্ ॥ ১৬ ॥

নিরপেক্ষো নিক্রিকারো নির্ভয়ঃ শীতলাশয়ঃ ।

অগাধবুদ্ধিরক্ষকো ভব চিন্মাত্রাবাসনঃ ॥ ১৭ ॥

অথ সংগ্রহশ্লোকাঃ

সাকারমনৃতং বিদ্ধি নিরাকারস্ত নিশ্চলম্ ।

এতত্ত্বোপদেশেন ন পুনর্ভবসম্ভবঃ ॥ ১৮ ॥

তুমি অহঙ্কার পরিতাগ করিয়া “আমার শরীরাদি” এই বাহ্য-পদার্থ-বিষয়ক চিন্তা এবং “আমি স্মৃখী, আমি দুঃখী” ইত্যাদি পদার্থবিষয়ক চিন্তা পরিতাগ কর ॥ ১৩ ॥

হে তাত ! তুমি দেহাভিমানরূপ পাশ দ্বারা চিরবদ্ধ রহিয়াছ । “আমিই জ্ঞানস্বরূপ” এইরূপ জ্ঞানখণ্ড দ্বারা ঐ পাশ ছেদনপূর্বক প্রকৃত স্মৃখী হও ॥ ১৪ ॥

তুমি অসঙ্গ ( সর্বসঙ্গপরিতাগী ), অক্রিয় ( ক্রিয়াতীত ), আত্মপ্রকাশ ও নিরঞ্জন , অতএব তুমি যে সমাধির জগ্না বাসনা করিতেছ, উহাই তোমার বন্ধন । তোমা কর্তৃক জগৎ পরিব্যাপ্ত রহিয়াছে এবং নিখিল পদার্থ তোমাতেই বর্তমান রহিয়াছে , তুমি শুদ্ধবুদ্ধস্বরূপ , অতএব নীচ-চিত্ততা ত্যাগ কর ॥ ১৫-১৬ ॥

তুমি নিরপেক্ষ, নিক্রিকার, নির্ভয়, সদাশয়, অগাধবুদ্ধি, কোভবজ্জিত এবং চিন্মাত্রাবাসনাশীল হও ॥ ১৭ ॥

বিশ্বময় সমস্ত সাকার পদার্থ মিথ্যা এবং নিরাকার আত্মতত্ত্বই সত্য ; এইরূপ তত্ত্বোপদেশ দ্বারা পুনর্জন্ম ধ্বংস হয় অর্থাৎ যে ব্যক্তি

যথৈবাদর্শমধ্যাস্থে রূপেহস্তঃ পরিতস্ত সঃ ।

তথৈবাস্মিন্ শরীরেহস্তঃ পরিতঃ পরমেশ্বরঃ ॥ ১৯ ॥

এবং সর্বগতং ব্যোম বহিরন্তর্যথা ঘটে ।

নিত্যং নিরন্তরং ব্রহ্ম সর্বভূতগণে তথা ॥ ২০ ॥

( ইতি সংগ্রহশ্লোকাঃ )

ইত্যাস্মান্নভবোপদেশো নাম প্রথমপ্রকরণম্ ॥ ১ ॥

## দ্বিতীয় প্রকরণম্

### আস্মান্নভবোল্লাস

অহো নিরঞ্জনঃ শাস্তো বোধোহয়ং প্রকৃতেঃ পরঃ ।

এতাবস্তমহং কালং মোহেনৈব বিভবিতঃ ॥ ১ ॥

এইরূপ তত্ত্বোপদেশ প্রাপ্ত হইয়াছেন, তাঁহাকে আর পুনরায় শরীরধারণ করিতে হয় না ॥ ১৮ ॥

আদর্শমধ্যস্থিত পদার্থের প্রতিকৃতি যেমন অভ্যন্তরে ও বাহিরে দুই দিকেই প্রতিবিম্বিত হয়, সেইরূপ পরমেশ্বরও প্রাণিগণের দেহমুকুরে প্রতিবিম্বিত হইয়া মধ্যে ও বাহিরে নিরন্তর বিবাজ করিতেছেন ॥ ১৯ ॥

সর্বগত আকাশ যেমন ঘটের অভ্যন্তরে ও বহির্ভাগে বর্তমান থাকে, সেইরূপ পরব্রহ্মও নিরন্তর নিখিল ভূতের অন্তরে ও বাহিরে অধিষ্ঠিত রহিয়াছেন ॥ ২০ ॥

ইতি আস্মান্নভবোপদেশ নামক প্রথম প্রকরণ সম্পূর্ণ ।

অহো! আমি নিরঞ্জন, শাস্ত, নিত্যজ্ঞানস্বরূপ ও প্রকৃতি হইতে অতীত । আমি এতদিন মোহজালে বদ্ধ হইয়াছিলাম ॥ ১ ॥

যথা প্রকাশয়াম্যেকো দেহমেনং তথা জগৎ ।  
 অতো মম জগৎ সৰ্ব্বমথবা চ ন কিঞ্চন ॥ ২ ॥  
 সশরীরমহো বিশ্বং পরিত্যজ্য ময়াধুনা ।  
 কুতশ্চিৎ কৌশলাদেব পরমাত্মা বিলোকাতে ॥ ৩ ॥  
 যথা ন তোয়তো ভিন্নাস্তরজাঃ ফেনবুধুদাঃ ।  
 আত্মানো ন তথা ভিন্নং বিশ্বমাত্মবিনির্গতম্ ॥ ৪ ॥  
 তন্তুমাত্রো ভবেদেব পটৌ যদ্বিচারিতঃ ।  
 আত্মতন্মাত্রমেবেদং তদ্বদ্বিশ্বং বিচারিতম্ ॥ ৫ ॥  
 যথৈবেক্ষুরসে কল্পস্তা তেন ব্যাপ্তেব শর্করা ।  
 তথা বিশ্বং ময়ি কল্পস্তং ময়া ব্যাপ্তং নিরন্তরম্ ॥ ৬ ॥

একমাত্র আমিই ( আত্মাই ) ধেরূপ এই দেহ প্রকাশ করিতেছি,  
 সেইরূপ এই জগতের সকল পদার্থই আমা কর্তৃক উৎপাদিত হইয়াছে ;  
 সুতরাং নিখিল পদার্থেই আমি বর্তমান রহিয়াছি, অথচ কিছুতেই  
 সংলিপ্ত নহি ॥ ২ ॥

অহো! অধুনা আমি এই শরীর ও বিশ্ব ত্যাগ করিয়া শাস্ত্রাচার্যোপ-  
 দেশলব্ধ কৌশলে পরমাত্মার সাক্ষাৎলাভ করিতেছি ॥ ৩ ॥

জলসম্ভূত তরঙ্গ, ফেন, বুধুদ ইত্যাদি যেমন জল হইতে ভিন্ন নহে,  
 সেইরূপ আত্মা হইতে সমুদ্ভূত এই বিশ্বও আত্মা হইতে পৃথক  
 নহে । ৪ ॥

সূত্র যেমন বস্ত্রের শ্রেষ্ঠ কারণ, তদ্রূপ আত্মাও এই জগতের একমাত্র  
 শ্রেষ্ঠ হেতু, ইহাতে সন্দেহ নাই ॥ ৫ ॥

ধেরূপ ইক্ষুরসে শর্করা ও শর্করাতে ইক্ষুরসের অংশ পরিব্যাপ্ত থাকে,  
 সেইরূপ আমাতে ( আত্মাতে ) বিশ্ব ও বিধে আত্মা পরস্পর সর্বত্র লিপ্ত  
 রহিয়াছে ॥ ৬ ॥



আশ্রজ্ঞানাজ্জগত্ভাতি আশ্রজ্ঞানায় ভাসতে ।  
 রজ্জ্ঞানাদহির্ভাতি তজ্জ্ঞানান্তাসতে ন হি ॥ ৭ ॥  
 প্রকাশো মে নিজং রূপং নাতিবিক্তোহস্মাহং ততঃ ।  
 যদা প্রকাশতে বিশ্বং তদাহং ভাস এব হি ॥ ৮ ॥  
 অহো বিকল্পিতং বিশ্বং অজ্ঞানায়ি ভাসতে ।  
 রূপাং শুভৌ কণী রজ্জ্বৌ বারি সূর্য্যকরে যথা ॥ ৯ ॥  
 মন্তো বিনির্গতং বিশ্বং মধোব লয়মেঘাতি ।  
 মুদি কুন্তো জলে বীচিঃ কনকে কটকং যথা ॥ ১০ ॥  
 অহো অহং নমো মহ্যং বিনাশো নাস্তি যন্ত মে ।  
 ব্রহ্মাদিস্তত্বপর্য্যন্তজগন্নাশেহপি তিষ্ঠতঃ ॥ ১১ ॥

রজ্জুতে যেমন সর্পভ্রম জন্মে, আবার ভ্রম দূর হইলে যেমন সেই ভ্রম  
 বিনষ্ট হয়, সেইরূপ আত্মজ্ঞানের প্রকাশ না হইলে এই পদার্থকে জগৎ  
 বলিয়া ভ্রম হয় । যে সমস্ত পুরুষ আশ্রজ্ঞানী, তাহাদিগের পক্ষে সমস্তই  
 তুচ্ছ ॥ ৭ ॥

আমার নিজরূপ প্রকাশমান হইতেছে, আমি মদীয় নিজরূপ হইতে  
 অতিরিক্ত রূপ ধারণ করি না, আত্মাই জগৎ ; সুতরাং যখন বিশ্ব  
 পরিদৃশ্যমান, তখন আমিও যে প্রকাশমান, তাহাতে আর সংশয় কি ?  
 যেমন শুক্লিতে রৌপ্য, রজ্জুতে সর্প এবং সূর্য্যরশ্মিতে জল বলিয়া ভ্রম  
 জন্মে, সেইরূপ অজ্ঞানহেতুই লোকে আমাকে ( আত্মাকে ) জগৎ জ্ঞান  
 করিয়া ভ্রমমোহিত হইয়া থাকে ॥ ৮-৯ ॥

যেরূপ কুন্তসকল মৃত্তিকা হইতে প্রস্তুত, তবৎ জল হইতে সমুদ্ভূত  
 এবং কটকাদি অলঙ্কার স্বর্ণ দ্বারা গঠিত হইয়াও পুনরায় স্বীয় স্বীয়  
 কারণেই লয় প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ এই জগৎ আমা হইতে নির্মিত হইয়া  
 পরিণামে আমাতেই লয় প্রাপ্ত হইবে সন্দেহ নাই ॥ ১০ ॥

অহো ! আমি অবিনাশী ; ব্রহ্ম হইতে স্তব্ধ পর্য্যন্ত জগতের সমস্ত

অহো অহং নমো মহ্যমেকোহহং দেহবানপি ।  
 কচিৎ গন্তা নাগন্তা ব্যাপ্য বিশ্বমবহিতঃ ॥ ১২ ॥  
 অহো অহং নমো মহ্যং দক্ষো নাস্তীহ মৎসমঃ ।  
 অসংস্পৃশ্য শরীরেণ যেন বিশ্বং চিরং ধৃতম্ ॥ ১৩ ॥  
 অহো অহং নমো মহ্যং যস্য মে নাস্তি কিঞ্চন ।  
 অথবা যস্য মে সর্বং যদ্বাঙ্মনসগোচরম্ ॥ ১৪ ॥  
 জ্ঞানং জ্ঞেয়ং তথা জ্ঞাতা ত্রিতয়ং নাস্তি বাস্তবম্ ।  
 অজ্ঞানাদ্ভ্রাতী যত্রেবং সোহহমস্মি নিরঞ্জনঃ ॥ ১৫ ॥  
 দৈতমূলমহো হঃখং নাস্তত্তত্তাস্তি ভেদজম্ ।  
 দৃশ্যমেতন্ম যা সর্বং একোহহং চিদ্রসোস্হমলঃ ॥ ১৬ ॥

পদার্থ ধ্বংস হইলেও আমি বর্তমান থাকিব, সুতরাং আমাকেই আমি নমস্কার করি ॥ ১১ ॥

অহো! আমি শরীর ধারণ করিয়াও একাকী অধিষ্ঠিত রহিয়াছি । আমার যাতায়াতের কোন বিশেষ স্থান নির্দিষ্ট নাই, অথচ আমি সমস্ত বিশ্বে ব্যাপ্ত হইয়া অবস্থান করিতেছি ; সুতরাং আমাকেই আমি নমস্কার করি ॥ ১২ ॥

অহো! আমার ত্রায় দক্ষ যত্ন কাহাকেও পরিলক্ষিত হয় না ; কেন না, আমি শরীর দ্বারা স্পর্শ না করিয়াও এই অনন্ত বিশ্বকে চিরকাল ধারণ করিয়া রহিয়াছি ; অতএব আমাকে নমস্কার ॥ ১৩ ॥

অহো! কোন বিষয়েই আমার বাসনা নাই, অথচ বাক্য এবং মনের অধিকৃত সমস্ত বস্তুই আমার ; অতএব আমাকে নমস্কার ॥ ১৪ ॥

কি জ্ঞান, কি জ্ঞেয়, কি জ্ঞাতা, এই ত্রিতয়ের বাস্তবিক কিছুরই বিদ্যমানতা নাই । মোহবশতঃ যাহাকে এই পদার্থত্রিতয় হইতে পৃথক্ বলিয়া কল্পিত হইতেছে, আমাকেই সেই পুরুষশ্রেষ্ঠ নিরঞ্জন বলিয়া জানিবে ॥ ১৫ ॥

ভেদাভেদজ্ঞানই হঃখের একমাত্র আদিকারী ; অবৈতজ্ঞান ভিন্ন

বোধরূপোহমজ্ঞানাদুপাধিঃ কল্পিতো ময়া ।  
 এবং বিষয়তো নিত্যং নিক্কল্লেন স্থিতির্মম ॥ ১৭ ॥  
 অহো ময়ি স্থিতং বিশ্বং বস্তুতো ন ময়ি স্থিতম্ ।  
 ন মে বন্ধোহস্তি মোক্ষো বা ভ্রান্তিঃ শ্রান্তো নিরাশ্রয়ঃ ॥ ১৮ ॥  
 শরীরমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদপি নিশ্চিতম্ ।  
 শুদ্ধচিন্মাত্র আত্মা চ তৎ কথং কল্পনাধুনা ॥ ১৯ ॥  
 শরীরং স্বর্গনরকৌ বন্ধমোক্ষৌ ভয়ং তথা ।  
 কল্পনামাত্রমেবৈতৎ কিং মে কার্যং চিদাত্মনঃ ॥ ২০ ॥

তাহা দূরীভূত হওয়ার অণু কোনরূপ ঔষধ লক্ষিত হয় না । পরিদৃশ্যমান সমস্ত বস্তুই মিথ্যা, একমাত্র আমিই বিশুদ্ধ ও চিন্ময় ॥ ১৬ ॥

আমি বিশুদ্ধজ্ঞানস্বরূপ, মোহহেতুই নানারূপ উপাধি আমাতে কল্পিত হইতেছে ; আমি নিতা ; সূতরাং বিকল্পরহিত ব্রহ্মেই আমার মন চিরদিন অধিষ্ঠিত আছে ॥ ১৭ ॥

অহো ! আমাতেই বিশ্ব অবস্থিত রহিয়াছে, কিন্তু আমি কোনরূপে বিশ্বের আধার নহি । আমার ( আত্মার ) বন্ধ, মোক্ষ বা ভ্রান্তি নাই ; আমি শান্ত ও নিরাশ্রয় ॥ ১৮ ॥

নিশ্চয় জানিবে, দেহ ও বিশ্ব উভয়ই মিথ্যা ! আত্মা শুদ্ধ ও চিন্মাত্র ; অতএব অধুনা আর কোনরূপ কল্পনার প্রয়োজন কি আছে ॥ ১৯ ॥

শরীর, স্বর্গ, নরক, বন্ধন, মোক্ষ ও ভয়, সমস্তই কল্পিত বস্তু । আমি ( আত্মা ) চিংস্বরূপ, সূতরাং কল্পিত পদার্থে কোন প্রয়োজন নাই ॥ ২০ ॥

অহো ! জনসমূহেহপি ন বৈতং পশ্যতো মম ।  
 অরণ্যমিব সংবৃত্তং ক রতিং করবাণাহম ॥ ২১ ॥  
 নাহং দেহো ন মে দেহো জীবো নাহমহং হি চিং ।  
 অয়মেব হি মে বন্ধ আসীদৃষজ্জীবিতে স্পৃহা ॥ ২২ ॥  
 অহো ভুবনকল্লোলবিচিট্টৈর্জ্যাক্ সমুখিতম্ ।  
 মদ্যানন্তমহাস্তোর্থো চিত্তবাত্তে সমুত্ততে ॥ ২৩ ॥  
 মদ্যানন্তমহাস্তোর্থো চিত্তবাত্তো প্রশাম্যতি ।  
 অভাগ্যাজ্জীববর্ণজো জগৎপোতো বিনশ্বতঃ ॥ ২৪ ॥

অহো ! আমি এই অদৃশ্য জনসমূহে শরীর গ্রহণ করিয়াও দ্বিতীয়  
 পদার্থ দেখিতে পাইতেছি না, স্তব্ধাং চতুর্দিক্ অংশুরূপ অল্পমিত  
 হইতেছে ; এ অবস্থায় আমি কাহার প্রতি আনন্দ করিব ? ॥ ২১ ॥

আমি দেহস্বরূপ নহি, আমার কোনরূপ আকৃতি নাই, আমি সর্ব  
 প্রাণী হইতে ভিন্ন অর্থাৎ আমি ( আত্মা ) কোন প্রাণীরই অন্তর্ভূত নহি ।  
 আমি কেবল চিৎস্বরূপ । দেহধারণে যে আমার ইচ্ছা ছিল, তাহাই  
 একমাত্র বন্ধনের হেতু ॥ ২২ ॥

অহো ! আমি অনন্ত মহাসমুদ্রসদৃশ । সহসা চিত্তবায়ু সেই  
 মহাসাগরে প্রবাহিত হওয়াতেই ভবতরঙ্গ সমুদ্ভূত হইতেছে অর্থাৎ চিত্তের  
 চপলতা হেতু লোকে সংসারমায়ায় মুগ্ধ হইয়া থাকে ॥ ২৩ ॥

আমি অনন্ত বারিনিধিস্বরূপ, সেই সমুদ্রে পুরুষরূপী বর্ণকসম্প্রদায়ের  
 জগৎ-পোত সর্বদা ভাসমান রহিয়াছে । মনোরূপ প্রবল বায়ু প্রশমিত  
 হইলেই দুর্ভাগ্য জীবন্মদের সংসাররূপ সমুদ্ভূতরূপী জলমগ্ন হইয়া বিনষ্ট  
 হইয়া যায় ॥ ২৪ ॥

ময়নস্তমহাস্তোমো আশ্রয়ং জীববীচয়ঃ ।

উত্তস্তি যন্তি খেলন্তি প্রবিশন্তি স্বভাবতঃ ॥ ২৫ ॥

ইত্যাশ্বাহুভবোল্লাসো নাম দ্বিতীয়-প্রকরণম্ ॥ ২ ॥

## তৃতীয়-প্রকরণম্ আক্ষেপদ্বারোপদেশক

অষ্টাবক্র উবাচ ।

অবিনাশিনমাস্ত্রানমেকং বিজ্ঞায় তত্ত্বতঃ ।

তরাস্তজ্ঞস্ত ধীরস্ত কথমর্থাজ্জনে রতিঃ ॥ ১ ॥

আত্মজ্ঞানাহো প্রীতিবিষয়ভ্রমগোচরে ।

স্তজ্ঞেরজ্ঞানতো লোভো যথা রজতবিভ্রমে ॥ ২ ॥

আমি অগাধ সমাসমুদ্রসদৃশ, কিন্তু বিন্যয়ের বিষয় এই যে, সেই মহাসাগরে জীবরূপ তরঙ্গবীচি সর্বদা সমুথিত হইতেছে ও ধ্বংস প্রাপ্ত হইতেছে, ক্রীড়া করিয়া বেড়াইতেছে এবং স্বভাবতঃই লয় প্রাপ্ত হইতেছে ॥ ২৫ ॥

ইতি আশ্বাহুভবোল্লাস নামক দ্বিতীয়-প্রকরণ সমাপ্ত ।

অষ্টাবক্র কহিলেন, যখন তুমি আত্মাকে অবিনাশী ও অদ্বিতীয় বলিয়া জ্ঞাত হইয়াছ, তখন তুমি যথার্থই আত্মজ্ঞ এবং ধীর, অতএব তোমার অর্থাজ্জনে রতি কেন ? ॥ ১ ॥

অহো ! স্তজ্ঞজ্ঞানের অভাব হেতু ষে রূপ রজতবিভ্রম ঘটে, সেইরূপ আত্মজ্ঞানের অভাবপ্রযুক্ত জীবগণের বিষয়ে ভ্রম জন্মিয়া থাকে । যেমন

বিধং ক্ষুবতি যত্রেদং তরঙ্গ ইব সাগরে ।  
 সৌহৃদমস্মীতি বিজ্ঞায় কিং দীন ইব ধাবসি ॥ ৩ ॥  
 অস্বাপি শুদ্ধচৈতন্যমাস্থানমতিসুন্দরম্ ।  
 উপস্থেহত্যন্তসংসক্তো মালিগমধিগচ্ছতি ॥ ৪ ॥  
 সৰ্বভূতেষু চাস্থানং সৰ্বভূতানি চাস্থানি ।  
 মনেচ্ছানিত আশ্চর্য্যং মমত্বমমুৰ্ব্বতে ॥ ৫ ॥  
 আস্থিতঃ পরমাতৈবতং মোক্ষার্থেহপি ব্যবস্থিতঃ ।  
 আশ্চর্য্যং কামবশগো বিকলঃ কেলিশিক্ষয়া ॥ ৬ ॥  
 উদ্ভূতং জ্ঞানদুগ্মিত্রমবধার্যাতিদুৰ্কলঃ ।  
 আশ্চর্য্যং কামমাকাজ্জ্ঞেয়ং কালমন্তমমুশ্রিতঃ ॥ ৭ ॥

তরঙ্গনিকর মহাসাগরে সমুদ্ভূত হয়, সেইরূপ একমাত্র চিৎস্বরূপ আত্মা  
 হইতেই, এই জগৎ কল্পিত ; অর্থাৎ মহাসাগর যেমন তরঙ্গসমূহের প্রধান  
 কারণ, সেইরূপ আত্মাই বিশ্বসংসারের একমাত্র প্রধান হেতু জানিবে ।  
 তুমি এই সকল বিষয় বিদিত হইয়াও কেন দুঃখিত-মনে ইতস্ততঃ পরিধাবিত  
 হইতেছ ? ॥ ২-৩ ॥

আত্মা শুদ্ধ চৈতন্যময়, অতি সুন্দর, ইহা অনিয়াও জীবগণ ইন্দ্রিয়া-  
 সক্তিবশতঃ মগ্নিতা লাভ করে । অহো ! যে সকল ঋষি সৰ্ব্বদ্বীর্ঘে  
 আপনাকে এবং আপনাতে সৰ্ব্বভূত বিবেচনা করেন, তাঁহারাও যে মমতার  
 অনুবর্তী হন, ইহা আশ্চর্য্যের বিষয় সংশয় নাই ॥ ৪-৫ ॥

যিনি একমাত্র পরব্রহ্ম পরমপুরুষকে বিজ্ঞাত হইয়া মোক্ষার্থে ব্যবস্থিত  
 ইয়াছেন, তিনিও যে কামানুবর্তী হইয়া কেলিবাসনা করেন, ইহা অতীব  
 আশ্চর্য্যের বিষয় ॥ ৬ ॥

বিষয়জ্ঞানকে অর্থাৎ সংসারমায়াকে দুগ্মিত্র অবধারিত করিয়াও যে  
 দুৰ্কল নরগণ চরমদশাতে ভোগাভিলাষী হয়, ইহা পরম বিচিত্র সংশয়  
 নাই ॥ ৭ ॥

ইহামুক্ত বিরক্তস্ত নিত্যানিত্যবিবেকিনঃ ।

আশ্চর্য্যং মোক্ষকামস্ত মোক্ষাদেব বিভীষিকা ॥ ৮ ॥

ধীরস্ত ভোজ্যমানোহপি পীড্যমানোহপি সৰ্ব্বদা ।

আত্মানং কেবলং পশ্যন্ তুষ্ণতি ন কুপ্যতি ॥ ৯ ॥

চেষ্টমানং শরীরং স্বং পশ্যন্তশরীরবৎ ।

সংস্রবে চাপি নিন্দায়াং কথং ক্লেভোন্নহাশয়ঃ ॥ ১০ ॥

মায়ামাত্রমিদং বিশ্বং পশ্যন্ বিগতকৌতুকঃ ।

অপি সন্নিহিতে মুক্তৌ কথং ত্রস্ততি ধীরধীঃ ॥ ১১ ॥

যিনি ঐহিক ও পারত্রিক সমস্ত বিষয়েই স্পৃহাশূন্য, যিনি পদার্থ-সমূহের নিত্যানিত্যবিচার বিষয়ে সম্যক্ পারদর্শী, যিনি সৰ্ব্বদা মোক্ষাভিলাষী, তিনিও যে অসং শরীর ও ধনাদি-বিশ্রোপে ভীত ও দুঃখিত হন, ইহা প্রথম আশ্চর্য্যের বিষয় বলিতে হইবে ॥ ৮ ॥

ধীর ব্যক্তি সৰ্ব্বদা বিবিধ বিলাসভ্রব্য লাভ করিয়াও অথবা অস্ত্র কর্তৃক সৰ্ব্বদা উৎপীড়িত হইয়াও কোপাবিষ্ট বা আনন্দিত হন না, তিনি একমাত্র আত্মাকেই সৰ্ব্বদা অবলোকন করেন ॥ ৯ ॥

জ্ঞানী ব্যক্তি কৰ্ম্মশূন্য স্বীয় শরীরকে অস্ত্রের দেহস্বরূপ জ্ঞান করেন, স্তূতবাং স্তব বা নিন্দাবাদে তাঁহার ক্ষোভ জন্মিবে কেন? যখন তিনি দেহকে দেহজ্ঞান করেন না, তখন তাঁহার সাংসারিক কোন বিষয়েই বলবতী স্পৃহা সম্ভবে না ॥ ১০ ॥

ধীরমতি এই বিশ্বকে মায়াদ্বার বলিয়া বিবেচনা করেন, স্তূতবাং ভোগ-দর্শনাদিবিষয়ে কৌতুকহীন হইয়া ও মোক্ষকে নিকটস্থ পরিদর্শন করিয়াও তিনি ব্যগ্রভাব অবলম্বন করেন না। জ্ঞানবানের সমীপে সংসার অতি তুচ্ছ, তাঁহার কোন বিষয়েই স্পৃহা নাই, স্তূতবাং তিনি মুক্তপাশ অবলম্বনে কাঁতর হন না ॥ ১১ ॥

নিস্পৃহং মানসং যন্ত নৈরাশ্ত্রেহপি মহাস্থনঃ ।  
 তত্ত্বাস্বজ্ঞানতৃপ্তস্ত তুলনা কেন জায়তে ॥ ১২ ॥  
 স্বভাবাদেব জানানো দৃশ্যমেতন্ন কিঞ্চন ।  
 ইদং গ্রাহমিদং ত্যাগ্যং স কিং পশ্যতি ধীরধীঃ ॥ ১৩ ॥  
 অন্তস্ত্যক্তকষায়ন্ত নিৰ্ঘৃণন্ত নিরাশিষঃ ।  
 যদৃচ্ছয়াগতো ভোগো ন দুঃখায় ন তৃষ্টয়ে ॥ ১৪ ॥  
 ইত্যাক্ষেপঘারোপদেশকং নাম তৃতীয়-প্রকরণম্ ॥ ৩ ॥

যাহার চিন্তা সাংসারিক বিষয়ে নিস্পৃহ, তিনি কখনও নিরাশ হন না ।  
 তিনি সর্বদা আস্বজ্ঞানে পরিতৃপ্ত থাকেন ; সুতরাং সেই মহাস্থার সঙ্গে  
 কাহার তুলনা হইতে পারে ? সংসারে পরিদৃশ্যমান অখিল পদার্থই মিথ্যা,  
 যিনি ইহা জ্ঞাত আছেন, তিনি কখনও বস্তুমাত্রকে হেয়, উপাদেয় ইত্যাদি  
 উপাধি দ্বারা ভিন্ন করিতে ইচ্ছা করেন না ॥ ১২-১৩ ॥

যাহার চিন্তের মলিনতা নষ্ট হইয়াছে, যিনি সুখে সুখী বা দুঃখে দুঃখী  
 হন না, যিনি সাংসারিক সুখাভিলাষী নহেন, তিনি নিজ বাসনানুসারে  
 কোনরূপ ভোগে আনন্দিত বা দুঃখিত হন না ॥ ১৪ ॥

ইতি তৃতীয় প্রকরণ সমাপ্ত ॥



## চতুর্থ-প্রকরণম্ অনুভবোন্মাসমট্‌ক

অষ্টাবক্র উবাচ ।

হস্তাশ্রয়স্ত ধীরশ্চ খেলতো ভোগলীলয়া ।  
ন হি সংসারবাহৌটেকমূর্টুঃ সহ সমানতাঃ ॥ ১ ॥  
বৎপদং প্রেপ্সবো দীনাঃ শক্রাণ্ডাঃ সর্বদেবতা ।  
অহো ! তত্র স্থিতো যোগী ন হর্ষমূপগচ্ছতি ॥ ২ ॥  
তজ্জস্ত পুণ্যাপাপাভ্যাং স্পর্শো হস্তর্ন জায়তে ।  
ন হ্যাকাশশ্চ ধূমেন দৃশ্যমানাপি সজ্জতিঃ ॥ ৩ ॥  
আত্মবেদং জগৎ সর্বং জাতং যেন মহাস্থনা ।  
যদৃচ্ছয়া বর্তমানং তং নিষেদ্ধুং স্তমেত কঃ ॥ ৪ ॥

---

অষ্টাবক্র কহিলেন, যে পুরুষ আশ্রয় ও ধীর অথচ নিরস্তর ভোগ-  
লীলায় ক্রীড়া করিতেছেন, সংসারভারবাহী মূর্খ পুরুষের সহিত তাঁহার  
উপমা কখনই সম্ভবে না ॥ ১ ॥

ইন্দ্রাদি দেবগণ যে মোক্ষপদপ্রাপ্তির আশায় ব্যগ্র হন, মহাযোগী ব্যক্তি  
সেই পথে সমানীন হইয়াও কখন হযাভিভূত হন না ॥ ২ ॥

আকাশমার্গে পরিদৃশ্যমান ধূম যেমন আকাশের সহিত সম্মিলিত থাকে  
না, সেইরূপ যিনি প্রকৃত ব্রহ্মতত্ত্বজ্ঞ, তাঁহার হৃদয় কখন পাপ বা পুণ্য স্পর্শ  
করিতে পারে না ॥ ৩ ॥

যে মহাত্মা জগৎ ও আত্মা উভয়ই এক পদার্থ অর্থাৎ জগৎ-সংসার  
হইতে আত্মা পৃথক্ নহে, এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়াছেন, তদীয় বাসনা  
সম্যাক্রূপে কলমবতী হইয়া থাকে ; কেহই তাঁহার ব্যবহারের অন্তর্ধাচরণ  
করিতে সমর্থ নহে ॥ ৪ ॥

আত্মস্বভাবপর্যাস্তং ভূতগ্রামে চতুর্বিধে ।  
 বিজ্ঞৈশ্চৈব হি সামর্থ্য- ( অস্তি ) মিচ্ছানিমিচ্ছাবিবর্জনে ॥ ৫ ॥  
 আশ্রয়ানমদ্বয়ং কশ্চিচ্ছান্নাতি পরমেশ্বরম্ ।  
 যদেষ্মি তৎ স কুরুতে ন ভয়ং তস্মৈ কুত্রচিৎ ॥ ৬ ॥  
 ইত্যম্ভবোন্নাসবট্ কং নাম চতুর্থ-প্রকরণম্ ॥ ৪ ॥

## পঞ্চম-প্রকরণম্

### লয়চতুষ্টয়

অষ্টাবজ্জ উবাচ ।

ন তে সঙ্কোহস্তি কেনাপি কিং শুদ্ধন্ত্যক্তমিচ্ছসি ।  
 সংঘাতবিলয়ং কুর্কস্মৈবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ১ ॥

যিনি জানী, তিনিই আত্মস্ব-ভাব পর্যাস্ত চতুর্বিধ ভূতসমূহবিষয়ে ইচ্ছা  
 বা ঘেব ত্যাগ করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ৫ ॥

যিনি পরমাত্মা ও পরমেশ্বরকে অদ্বয় ও অভেদ কল্পনা-করিয়া ভজনা  
 করেন, তিনি যাহা মনে চিন্তা করেন অথবা যাহা জ্ঞাত থাকেন, তাহাই  
 সম্পাদনে সমর্থ হন, তাঁহার কোন বিষয়ে ভয়ের আশঙ্কা থাকে না ॥ ৬ ॥

ইতি অম্ভবোন্নাসবট্ ক নামক চতুর্থ প্রকরণ সমাপ্ত ।

অষ্টাবজ্জ কহিলেন, সংসারে তুমি সঙ্গরহিত ও বিশুদ্ধজ্ঞানরূপ ; অতএব  
 তোমার আবার ত্যাগেচ্ছা কি সম্ভবে ? এইরূপে জ্ঞানলাভ করিয়া  
 পাক্‌ভৌতিক দেহের বিনাশসাধনপূর্বক পরব্রহ্ম পরমপুরুষে লয়প্রাপ্ত  
 হও ॥ ১ ॥

উদেতি ভবতো বিখং বারিধেরিব বৃষুদঃ ।  
 ইতি জ্ঞাত্বৈকমাস্তানমেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ২ ॥  
 প্রত্যক্ষমপ্যবস্ত্বাদবিখং নাস্ত্যামলে অয়ি ।  
 রজ্জুসর্প ইব ব্যস্তমেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ৩ ॥  
 সমদুঃখস্থখং পূর্ণ আশা-নৈরাশয়োঃ সমঃ ।  
 সমজীবিতমৃত্যুঃ সন্নেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ৪ ॥  
 ইতি লয়চতুষ্টয়ং নাম পঞ্চম-প্রকরণম্ ॥ ৫ ॥

জলবৃষুদ যেমন সাগরজল হইতে উৎপন্ন হইয়া পুনর্ব্বার সেই জলেই  
 লয় প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ এই বিখ-প্রপঞ্চ তোমা ( আত্মা ) হইতে সমুদ্ভূত  
 হইয়া পরিণামে সেই আত্মাতেই বিলীন হইবে । এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়া  
 অনিত্য শরীরের বিনাশসাধন কর ॥ ২ ॥

রজ্জুতে সর্পভ্রম জন্মে বটে, কিন্তু তাহাতে যেরূপ প্রকৃত সর্পত্ব থাকে  
 না, সেইরূপ এই বিখ প্রত্যক্ষীভূত অবস্থায় বিচ্যমান থাকিলেও ইহার  
 বাস্তবিক বস্তুত্ব নাই, সুতরাং তুমি নির্ম্মল হইলেও উহা তোমাতে অবস্থিত  
 নহে, এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়া লয়প্রাপ্ত হও ॥ ৩ ॥

তোমার স্থখ-দুঃখ সমান, আশা-নিরাশা সমান এবং জীবন ও মৃত্যু  
 সমান । তুমি আপনাকে পূর্ণ জ্ঞানময় বিবেচনা করিয়া লয় প্রাপ্ত  
 হও ॥ ৪ ॥

ইতি পঞ্চম প্রকরণ সমাপ্ত ।

## ষষ্ঠ-প্রকরণম্

### উত্তরচতুষ্ক

আকাশবদনস্তোহং ঘটবৎ প্রাকৃতং জগৎ ।

ইতি জ্ঞানং তথৈতস্ত ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ১ ॥

মহোদধিগ্নিবাহং সপ্রপঞ্চে বীচিসন্নিভঃ ।

ইতি জ্ঞানং তথৈতস্ত ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ২ ॥

অহং সংতুস্তিসন্ধাশো রূপ্যবদ্বিশকল্পনা ।

ইতি জ্ঞানং তথৈতস্ত ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ৩ ॥

আমি আকাশের তুল্য অনন্ত অর্থাৎ গগনের যেমন সীমা নির্ণয় করা অসম্ভব, সেইরূপ আমারও ( আত্মার ) কোনরূপ সীমা নির্দিষ্ট নাই । এই প্রকৃতিজাত জগৎ ঘট সদৃশ অর্থাৎ ঘট যেমন আকাশেব অবচ্ছেদক, তেমন এই বিশ্ব আত্মার আংশিক অবচ্ছেদক বলিয়া জানিবে । এইরূপ জ্ঞানলাভ হইলে আত্মার ত্যাগ বা লয় কিরূপে সম্ভবে ? ॥ ১ ॥

আমি ( আত্মা ) মহাসাগর সদৃশ এবং এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড তাহার তরঙ্গসদৃশ ভাসমান রহিয়াছে, এইরূপ জ্ঞান হইলে আত্মার ত্যাগ, গ্রহণ বা লয়ের সম্ভব হয় না ॥ ২ ॥

আমি অর্থাৎ আত্মা শুক্তিসদৃশ, আর এ বিশ্বব্রহ্মাণ্ড রৌপ্যতুল্য, এইরূপ জ্ঞান হইলে আত্মার ত্যাগ, গ্রহণ বা লয় হয় না ॥ ৩ ॥

অহং বা সর্বভূতেষু সর্বভূতাঙ্গথো মম্বি  
ইতি জ্ঞানং তথৈতত্ত্ব ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ৪ ॥  
ইত্যারোপদেশাত্ত্বকং নাম ষষ্ঠ-প্রকরণম্ ॥ ৬ ॥

## সপ্তম প্রকরণম্

### অনুভবপঞ্চক

জনক উবাচ ।

মহানন্তমহাস্বেদো বিশ্বপাত ইতস্ততঃ ।  
ভ্রমন্তি স্বাস্তবাতেন মম নাস্তাসহিষ্ণুতা ॥ ১ ॥  
মহানন্তমহাস্বেদো জগদ্বীচিঃ স্বভাবতঃ ।  
উদেতু বাস্তবায়াতু ন মে বুদ্ধিন মে ক্রতিঃ ॥ ২ ॥

আমি (আত্মা) নিয়ত সর্বভূতে বিদ্যমান কিংবা সর্বজীব সর্বদা  
আমাতে বর্তমান আছে, এই প্রকার জ্ঞান হইলে আত্মার ত্যাগ, গ্রহণ বা  
লয় কিরূপে হইবে ? তাহা কখনই সম্ভব হয় না ॥ ৪ ॥

ইতি ষষ্ঠ প্রকরণ সমাপ্ত ।

আমি অর্থাৎ আত্মা অনন্ত মহানমুদ্রসদৃশ । এই অনন্ত মহাসাগররূপ  
আমার আত্মাতে এই বিশ্বরূপ তরী চিন্তাসমীৰণ দ্বারা অর্থাৎ নিজ  
মানসিক কল্পনাবলে চতুর্দিকে পরিভ্রমণ করিতেছে । ইহাতে আমার  
অসহিষ্ণুতা নাই । অনন্ত মহানমুদ্র তুল্য আমার আত্মাতে জগজ্জপ  
তরঙ্গমালা স্বভাবতঃই উথিত হইতেছে, তাহাতেও আমার কিছুই ক্রতি-  
বুদ্ধি নাই ॥ ১-২ ॥

মৰানন্তমহাষোধৌ বিশ্বং নাম বিকল্পনা ।  
 অতিশান্তো নিরাকার এতদেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৩ ॥  
 নান্মা ভাবেযু নো ভাবান্ত্রাস্তানি নিরঞ্জে ।  
 ইত্যাসক্তোহস্পৃগঃ শান্ত এতদেবাহমাস্থিতঃ ( অশ্মি ) ॥ ৪ ॥  
 অহো চিন্মাত্রমেবাহমিদ্ভজালোপমং জগৎ ।  
 ততো মম কথং কুত্র হেয়োপাদেষ্যকল্পনা ॥ ৫ ॥  
 ইত্যাহুভবপঞ্চকং নাম সপ্তম-প্রকরণম্ ॥ ৭ ॥

আমি অর্থাৎ আত্মা শান্ত এবং নিরাকার । অনন্ত মহাসমুদ্রতুল্য  
 আত্মাতে এই জগতের উৎপত্তি ও বিনাশ কেবলমাত্র কল্পনা । প্রকৃতপক্ষে  
 মনীয় রূপান্তর বা দশান্তর নাই ॥ ৩ ॥

আত্মা শরীরপদার্থে আশ্রিত নহে এবং দেহাদিপদার্থও নিস্পৃহ হইয়া  
 এইরূপেই অবস্থান করিতেছে, সুতরাং আমি কিছুতেই আসক্ত নই ;  
 আমি শান্তস্বরূপ হইয়াই অবস্থিতি করিতেছি ॥ ৪ ॥

এই জগৎ ইন্দ্রজালতুল্য এবং আমি চিৎস্বরূপ, সুতরাং সদস্য কল্পনা  
 আমার কেন হইবে ? আমার ( আত্মার ) কিছুই তুচ্ছ বা উপাদেয় হইতে  
 পারে না ॥ ৫ ॥

ইতি সপ্তম প্রকরণ সমাপ্ত ।



## অষ্টম-প্রকরণ

### বন্ধ-মোক্ষব-বহা

অষ্টাবক্র উবাচ ।

তদা বন্ধো যদা চিত্তং কিঞ্চিদ্বাহতি শোচতি ।

কিঞ্চিন্মুক্তি গৃহ্নাতি কিঞ্চিং হৃদ্যতি কুপ্যতি ॥ ১ ॥

তদা মুক্তির্যদা চিত্তং ন বাহতি ন শোচতি ।

ন মুক্তি ন গৃহ্নাতি ন হৃদ্যতি ন কুপ্যতি ॥ ২ ॥

তদা বন্ধো যদা চিত্তং সত্ত্বং কাস্মপি দৃষ্টিমু ।

তদা মোক্ষো যদা চিত্তং ন সত্ত্বং সর্বদৃষ্টিমু ॥ ৩ ॥

যে সময়ে চিত্ত কোন বিষয়ের ইচ্ছা করে, কোন বিষয়ের নিমিত্ত শোকাকুল হয়, কিছু ত্যাগ করে, কোন পদার্থ গ্রহণ করে, কিংবা কোন বিষয়ে হ্রষ্ট, আবার কোন বিষয়ে কুপিত হন, তখনই বন্ধন বলিয়া অবগত হইবে ॥ ১ ॥

যে সময় চিত্তের কোন বিষয়ে অভিলাষ থাকে না, যখন চিত্ত কাহারও অস্ত্র শোকাভূর হয় না, কিছু ত্যাগ করে না, কোন পদার্থ গ্রহণ করে না, কোন বিষয়ে হ্রষ্ট বা কুপিত হয় না, তখনই মুক্তিদশা জানিবে ॥ ২ ॥

যখন পরিদৃষ্টমান কোন পদার্থের উপর চিত্তের আসক্তি জন্মে, তখনই বন্ধন, আর যখন পরিদৃষ্টমান পদার্থের উপর চিত্তের কোনরূপ আসক্তি থাকে না, তখনই মোক্ষদশা জানিবে ॥ ৩ ॥

যদা নাহং তদা মোক্ষো যদাহং বন্ধনং তদা ।

মতেতি হেলয়ঃ কিঞ্চিন্মা গৃহাণ বিমুক্তমা ॥ ৪ ॥

ইত্যষ্টাবক্রসংহিতায়াং বন্ধমোক্ষব্যবস্থা নাম অষ্টম-প্রকরণম্ ॥ ৮ ॥

## নবম-প্রকরণম্

### নির্বেদাষ্টক

অষ্টাবক্র আহ ।

কৃতাক্রুতে চ বন্দ্যানি কদা শাস্তানি কশ্চ বা ।

এবং জ্ঞাত্বৈহ নির্বেদাস্তব ত্যাগপরো ব্রতী ॥ ১ ॥

কশ্চাপি তাত ধনশ্চ লোকেচেষ্টাবলোকনাৎ ।

জীবিতেচ্ছাবৃত্তিকা চ বৃত্তুংসোপশমং গতী ॥ ২ ॥

যাবৎ আমার ভিন্ন জ্ঞান আছে অর্থাৎ যে সময়ে আমি আত্মাভিমানে পূর্ণ, তখনই আমার বন্ধন এবং আত্মাভিমান না থাকিলেই আমার মোক্ষ । ইহা বিদিত হইয়া অবহেলাক্রমে কোন বস্তুর গ্রহণ বা পরিত্যাগ করিবে না ॥ ৪ ॥

ইতি বন্ধমোক্ষ নামক অষ্টম-প্রকরণ সমাপ্ত ।

অষ্টাবক্র কহিলেন, এই অগ্নয়ণ্ডলে ইহা করণীয়, ইহা অকরণীয়, এইরূপ অভিনিবেশ এবং সুখ দুঃখাদি বন্দ কখনও কাহারও শাস্ত হয় না, ইহা জ্ঞাত হইয়া, সংসারে নির্বেদ হেতু ইচ্ছাশূন্য হইয়া ত্যাগপর হও, কিছুতেই যেন ভোমার বাগনা না থাকে ॥ ১ ॥

হে বৎস ! এই সংসারে লোকেচেষ্টা অবলোকন করতঃ অর্থাৎ জীবগণের সংসারে অবস্থান পরিদর্শন পূর্বক তাহার মর্ম জানিয়া



অনিতাং সর্বমেবেধং তাপত্রিতয়দূষিতম্ ।  
 অসারং নিম্নিতং হেয়মিতি নিশ্চিত্য শাম্যতি ॥ ৩ ॥  
 কোহসৌ কালো বয়ঃ কিংবা যত্র দন্দানি নো নৃণাম্ ।  
 তান্ত্রপেক্ষ্য যথাপ্রাপ্তবৎ তাং সিদ্ধিমবাগ্ন্যাং ॥ ৪ ॥  
 নানা মতং মহর্ষীগাং সাধুনাং যোগিনাং তথা ।  
 দৃষ্ট্বা নির্বেদমাপন্নঃ কো ন শাম্যতি মানবঃ ॥ ৫ ॥  
 কৃৎস্না মূর্ত্তিপরিজ্ঞানং চেতনশ্চ ন কিং গুরুঃ ।  
 নির্বেদসমতায়ুক্ত্য নিস্তারয়তি সংসৃত্তেঃ ॥ ৬ ॥  
 পশু ভূতবিকারাংস্ত্বং ভূতমাত্মান্ যথার্থতঃ ।  
 তৎক্ষণাদ্ধ্বনিমুক্তঃ স্বরূপস্থো ভবিষ্যসি ॥ ৭ ॥

লোকসমূহের মধ্যে কোন কোন খন্ড পুরুষের জীবনের অভিলাষ, ভোগের বাসনা এবং জ্ঞানের ইচ্ছা উপশাস্ত্র অর্থাৎ বিরত হইয়া থাকে ॥ ২ ॥

এই নিখিল সংসার তাপত্রয়দূষিত অর্থাৎ আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও আধিদৈবিক, এই তিন প্রকার সন্তাপযুক্ত এই সংসার, তাই ইহাকে সেই খন্ড লোক অনিতা, অসার, নিম্নিত ও হেয় বোধ করিয়া শাস্ত হইয়া থাকেন ॥ ৩ ॥

কালট বা কি, বয়সই বা কি, আর জীবগণের সুখ-দুঃখাদি দন্দভাব-গুলিই বা কি ? ইহার কিছুই প্রকৃত সত্তা নাই, এইরূপ জ্ঞানপূরক উপেক্ষা করত তাঁহারা মোক্ষলাভ করিয়া থাকেন ॥ ৪ ॥

সাধুদিগের, যোগিগণের এবং মহর্ষিদিগের মত পৃথক্ পৃথক্ হইয়া থাকে । ইহা বিদিত হইয়া কোন মানব নির্বেদ লাভ করত শাস্তিলাভ করিতে ইচ্ছা না করেন ? ৫ ॥

গুরু চেতনের মূর্ত্তি পরিজ্ঞাত করাইয়া, নির্বেদসমতা অবলম্বন করাইয়া সংসার হইতে কি লোক সকলকে নিস্তার করেন না ? ৬ ॥

ভূতসমূহের ( পঞ্চভূতের ) বিকারভূত ইন্দ্রিয় ও দেহাদিকে যথার্থ ভূত

বাসনা এবং সংসার ইতি সৰ্ব্বা বিমুক্ততা ।

তত্ত্বাগো বাসনাত্যাগাৎ স্থিতিরন্ত যথা তথা ॥ ৮ ॥

ইতি নির্বেদাষ্টকং নাম নবম-প্রকরণম্ ॥ ৯ ॥

## দশম-প্রকরণম্

### উপশমাষ্টক

অষ্টাবক্র উবাচ ।

বিহার বৈরিণং কামমর্থক্ষানর্থদঙ্গুলম্ ।

ধৰ্ম্মমপ্যোতয়োহেভুং সৰ্ব্বাভ্যাদয়ং কুরু ॥ ১ ॥

বলিয়াই নিরীক্ষণ কর, ইহারা আত্মস্বরূপ নহে । তাহা হইলে তুমি শীঘ্রই বন্ধনবিমুক্ত হইয়া স্বীয় স্বরূপে অবস্থান করিতে পারিবে ॥ ১ ॥

বাসনাই সংসার অর্থাৎ অভিলাষই সংসারের কারণ ; অতএব সেই অনিত্য বাসনাকে সর্বতোভাবে পরিত্যাগ কর । কারণ, বাসনাত্যাগেই সংসার ত্যাগ হইবে, বাসনাত্যাগ করিয়া ( প্রারব্ধ বশতঃ ) যথা তথা অবস্থিত হও ॥ ৮ ॥

ইতি নবম-প্রকরণ সমাপ্ত ।

অনর্থসংঘটনকারী অর্থ ও কাম এই উভয় প্রবল শক্তিকে পরিত্যাগ কর । কাম ও অর্থের হেতুভূত যে ধৰ্ম্ম, ইহাদিগকে অনাদর কর অর্থাৎ চতুর্বিধ ফলের মধ্যে মোক্ষই প্রেষ্ঠতম । সুতরাং মোক্ষাভিলাষী পুরুষরা অপরা তিন ফল—ধৰ্ম্ম, অর্থ এবং কামকে সর্বদা পরিত্যাগ করিবে । ধৰ্ম্মলাভ করিতে হইলে সংকার্যের অহুষ্ঠান করিতে হয়, আর সেই কার্যের

অপ্পেজ্জজালবৎ পশু দিনানি জোগি পঞ্চ বা ।

মিত্তক্সেত্রধনাগার-দারদায়াদিসংপদঃ ॥ ২ ॥

যত্র তত্র ভবেৎ তৃষ্ণা সংসারং বিদ্ধি তৎ তদা ।

প্রৌঢ়বৈরাগ্যামান্মায় বীততৃষ্ণঃ সুখী ভব ॥ ৩ ॥

তৃষ্ণামাত্রাঙ্গকো বদ্ধস্ত্রাশো মোক্ষ উচ্যতে ।

সংসারাসক্তিমাভ্যেণ প্রাপ্ত তৃষ্টিশূন্যমুহঃ ॥ ৪ ॥

স্বমেবশ্চেতনঃ শুদ্ধো জড়ং বিশ্বমদ্যং তথা ।

অবিজ্ঞাপি ন কিঞ্চিং সা কা বুভুংসা তথাপি তে ॥ ৫ ॥

শুভকালে অর্থের ভোগ হইয়া থাকে, স্তত্রাং ধর্ম্মই অর্থাদির কারণ অর্থাৎ ধর্ম্ম হইতেই অর্থাদি প্রাপ্তি ঘটিয়া থাকে ॥ ১ ॥

মিত্র, ক্ষেত্র অর্থাৎ ভূমি, ধনাগার, দারা, জ্ঞাতি, ধন প্রভৃতি পার্শ্বিক বস্তুনিচয় স্বপ্ন ও ইচ্ছাজালের দ্বারা তিন বা চারদিনের জন্ত অর্থাৎ ক্ষণভঙ্গুর বলিয়া বিদিত হইবে ॥ ২ ॥

যেখানে যেখানে তোমার বাসনার প্রকাশ হইবে অর্থাৎ যে যে বিষয়ে তোমার স্পৃহা বলবতী হইবে, সেই সেই স্থানেই তুমি সংসারী বলিয়া গণ্য হইবে ; কারণ, পূর্বেই উক্ত হইয়াছে যে, কামনাই সংসার । যে যে বিষয়ে তোমার মন আকৃষ্ট হইবে, সেই সেই বিষয়কে আপদের কারণ বলিয়া জানিবে, স্তত্রাং ঐ সকলকে সর্ব্বদা ত্যাগ করিবে । আর প্রগাঢ় বৈরাগ্য আশ্রয় করতঃ নিস্পৃহ হইয়া সুখী হইবে ॥ ৩ ॥

তোমার ভোগ-ইচ্ছাই বন্ধন ও তাহার বিনাশই মুক্তি । তুমি সংসারে অনাসক্ত হইলেই পুনঃ পুনঃ আত্মপ্রাপ্তিজনিত প্রীতিলভ করিবে ॥ ৪ ॥

তুমিই একমাত্র চেতনস্বরূপ ( জ্ঞানময় ), বিগুহ ও অদ্বিতীয়, আর নিখিল জগৎ জড়ময় ও মিথ্যা । তোমাতে কিছুমাত্র অবিজ্ঞা নাই, অতএব তুমি অবিজ্ঞাবিনাশের জন্ত বাসনা করিতেছ কেন ?

রাজ্যং স্তূতাঃ কলত্রাণি শরীরানি ধনানি চ ।  
 সন্ত্যক্তস্তাপি নষ্টানি তব জন্মনি জন্মনি ॥ ৯ ॥  
 অলমর্থেন কামেন স্তূকুতেনাপি কৰ্মণা ।  
 এভিঃ সংসারকাস্তারে ন বিশ্রাস্তামভূয়নঃ ॥ ১০ ॥  
 কৃতং ন কতি জন্মানি কায়েন মনসা গিরা ।  
 দুঃখমায়ামদং কৰ্ম তদজ্ঞাপূৰণম্যতাম্ ॥ ৮ ॥  
 ইতুপশমাষ্টকং নাম দশম-প্রকরণম্ ॥ ১০ ॥

যে পুরুষ আত্মাকে অধিতীয়, বিস্কন্ধ ও চিন্ময় বলিয়া অবগত আছেন, তিনি নিজেই আত্মতত্ত্বজ্ঞ, তাঁহার এইরূপ জ্ঞানে কি প্রয়োজন ? ৫ ॥

তুমি প্রত্যেক জন্মে অর্থাৎ যতবার এই সংসারে শরীরধারণ করিয়াছ, ততবারই রাজ্য, অপত্য, কলত্র, দেহ ও ধননিচয়ে আসক্ত হইয়াছ ; কিন্তু সেই সকল প্রতিজন্মেই ধ্বংস হইতেছে অর্থাৎ রাজ্য, অপত্য, কলত্র প্রভৃতি যে নশ্বর ও জড়, তাহা স্পষ্টই জানিতে পারিতেছ ॥ ৬ ॥

অর্থ ও কামের আবশ্যক কি, আর পুণ্যকৰ্ম্মই বা আবশ্যক কি ? এই সংসারকাস্তারে চিত্ত কদাচ অর্থ, কাম, পুণ্যকৰ্ম্ম প্রভৃতি বিষয়ে বিশ্রামলাভ করে না । তুমি কায়মনোবাক্যে কত কত ক্লেশকর ও দুঃখপ্রদ কার্যের অহুষ্ঠান ( না জানি ) কত জন্মেই করিয়াছ, অতএব এখন তুমি ঐ ক্লেশকর কার্য হইতে বিরত হও অর্থাৎ জীব মুক্তির অভিলাষী হইয়া কত শত কঠিন, ক্লেশকর ও দুঃখপ্রদ কৰ্ম্মের অহুষ্ঠান করে, কিন্তু তাহার ফলে আবার এইকঠিন শৃঙ্খলস্বরূপ ভববন্ধনেই আবদ্ধ হইয়া পড়ে । তাই বলিতেছি, হে জীব ! তুমি ঐ সমস্ত পরিত্যাগ করিয়া শান্তি লাভে সচেষ্ট হও ॥ ৭-৮ ॥

ইতি দশম-প্রকরণ সমাপ্ত ।

# একাদশ-প্রকরণ্

## জ্ঞানাস্টক

অষ্টাবক্র উবাচ ।

ভাবাভাব--বিকারশ্চ স্বভাবাদিতি নিশ্চয়ী ।

নির্বিকারো গতক্লেশঃ স্তখে নৈবোপশাম্যতি ॥ ১ ॥

ঈশ্বরঃ সর্বনির্মাতা নেহাস্ত ইতি নিশ্চয়ী ।

অন্তর্গলিতসর্বশঃ শাস্ত্বঃ কাপি ন সম্ভতে ॥ ২ ॥

আপদঃ সম্পদঃ কালে নৈবাদেবেতি নিশ্চয়ী ।

তৃপ্তঃ স্বচ্ছেদ্রিয়ো নিত্যং ন বাঙ্কতি ন শোচতি ॥ ৩ ॥

এই সংসারের নিখিল ভাবাভাবরূপ বিকার স্বভাব হইতেই হইতেছে, যে পুরুষ এইরূপ নিশ্চয় কবিত্তা জানেন, তিনি বিকারহীন ও ক্লেশহীন হইয়া অক্লেশে শান্তিলাভ করিতে পারেন ॥ ১ ॥

যিনি সর্বশক্তিমান পরমাত্মা জগদীশ্বরকে সমস্ত পদার্থের নির্মাতা অর্থাৎ সমগ্র সৃষ্টির আদিম কারণ বলিয়া জ্ঞাত হইয়াছেন এবং তিনি ব্যতীত আর কিছুই নাই, ইহাও নিশ্চয় বিদিত হইয়াছেন, তাঁহারই চিত্ত হইতে সমগ্র আশা তিরোহিত হইয়া থাকে। কোন বস্তুতেই তিনি আসক্ত নহেন । ২ ॥

সম্পদ ও আপদ অর্থাৎ সুখ ও দুঃখ কেহ অভিলাষ না করিলেও উহা স্বয়ংই যথাসময়ে উপস্থিত হয়, এইরূপ যিনি নিশ্চয় বিদিত আছেন, তিনি সর্বতোভাবে পরিতৃপ্ত হইয়াছেন, তাঁহার ইন্দ্রিয়নিচয় বিষয় দ্বারা কখনও আকৃষ্ট হয় না, তিনি কিছুতেই বাসনা বা শোক করেন না ॥ ৩ ॥

স্বধৃংধে জন্মমৃত্যু দৈবাদেবেতি নিশ্চয়ী ।

সাম্যদর্শী নিরায়াসঃ কুর্কল্পপি ন লিপ্যতে ॥ ৪ ॥

চিন্তয়া জায়তে দৃংখং নাস্তথেষেহেতি নিশ্চয়ী ।

তয়া হীনঃ স্বখী শান্তঃ সর্বত্র গলিতস্পৃহঃ ॥ ৫ ॥

নাহং দেহো ন মে দেহো বোধোহহমিতি নিশ্চয়ী ।

কৈবল্যমিব সংপ্রাপ্তো ন স্মরত্যকৃতং কৃতম্ ॥ ৬ ॥

আত্মকৃত্ত্বপৰ্য্যাস্তমহমেবেতি নিশ্চয়ী ।

নিকিকল্পঃ শুচিঃ শান্তঃ প্রাপ্তাপ্রাপ্তস্বনিবৃত্তঃ ॥ ৭ ॥

প্রাক্তন অদৃষ্ট হেতুই স্বখ ও দুঃখ এবং জন্ম-মৃত্যু এই সকল উপস্থিত হয়, ইহা যিনি বিদিত হইয়াছেন, তিনি কখনই “এই ফল আমি লাভ করিব” এইরূপ মনে করিয়া ক্লেশ প্রাপ্ত হন না, তিনি কৰ্ম করিয়াও তাহাতে অনাসক্ত থাকেন ॥ ৪ ॥

যিনি চিন্তাকেই নিখিল দুঃখের মূল বলিয়া অবগত আছেন, অপর কিছুই নহে, অর্থাৎ যে পূৰ্ব্ব চিন্তা হইতেই সকল দুঃখ উদ্ভূত হয়, এইরূপ নিশ্চয় বুঝিয়াছেন, তিনিই এ সংসারে সেই ভীষণ চিন্তা-শত্রুকে পরিত্যাগ করিয়া সকল বিষয়ে নিস্পৃহ হইয়া স্বখী ও শান্ত হইতে সমর্থ হন ॥ ৫ ॥

আমি দেহ নহি, আমি (আত্মা) শরীরের কোন অংশ নহি, আমার শরীর অর্থাৎ আকার নাই, আমি জ্ঞানময়; যিনি ইহা স্থিররূপে বুঝিয়াছেন, তিনি মুক্তি বিষয়ে অবস্থান পূর্বক কৃত ও অকৃত নিখিল কার্য্যসমূহে মনোযোগ করেন না ॥ ৬ ॥

যিনি ব্রহ্ম হইতে গুণাদি নিখিল বস্তুতেই আমি (আত্মা) আছি, এইরূপ বুঝিয়াছেন, সেই মহাপুরুষই বিকল্পরহিত, পবিত্র, শান্ত এবং প্রাপ্ত ও অপ্রাপ্ত সকল বিষয়েই আনন্দিত থাকেন ॥ ৭ ॥

নানাস্চর্য্যামিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী ।  
নির্বাসনঃ স্মৃতিমাত্রো ন কিঞ্চিদ্বিষ শাম্যতি ॥ ৮ ॥  
ইতি জ্ঞানার্ষ্টকং নাম একাদশ-প্রকরণম্ ॥ ১১ ॥

## দ্বাদশ-প্রকরণম্

জনক উবাচ ।

কায়কৃত্যাসহঃ পূর্ষং ততো বাগ্নিস্তরাসহঃ ।  
অথ চিন্তাসহস্ত্রাদেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ১ ॥  
গ্রীত্যভাবেন শব্দাধেরদৃশ্বেন চাঙ্গনঃ ।  
বিক্ষেপৈকাগ্রহৃদয় এবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ২ ॥

যে পুরুষ এই নানারূপ আশ্রয়া ভ্রবানিচয়ে পরিবেষ্টিত বিশ্ব কিছুই  
নহে ইহা নিশ্চয় বিদিত আছেন, তিনিই কামনারহিত ও পূর্ণবিকসিত  
এবং তিনিই সংসারকে অনিত্য বোধ করতঃ শান্তিলাভ করিয়াছেন ॥ ৮ ॥

ইতি একাদশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

আমি কখনই কোনরূপ শারীরিক কার্য্যে লিপ্ত নহি, স্ততরাং জপাদি  
কার্য্যও অনাসক্ত ; অতএব চিন্তের ব্যাপাররূপ চিন্তাবিশয়েও আমি  
সর্বব্যাপারবিহীন হইয়া অবস্থিতি করিতেছি ॥ ১ ॥

আমার রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ, শব্দ, এই পঞ্চবিধ গুণের প্রতি আসক্তি  
না থাকায় এবং আত্মা অদর্শনীয়, স্ততরাং তাহার ধ্যানাদি অসম্ভব,  
এইরূপ জ্ঞান হওয়ায় আমার মন অচঞ্চল ও একাগ্রতা প্রাপ্ত হইয়াছে ;

সমাধ্যাসাদি-বিস্তৃপ্তৌ বাবহারঃ সমাধয়ে ।  
 এবং বিলোকা নিয়মমেবমেবাহমান্বিতঃ ॥ ৩ ।  
 হেয়োপাদেয়বিরহাদেবং হযবিষাদয়োঃ ।  
 অভাবাদন্ত হে ব্রহ্মস্নেহমেবাহমান্বিতঃ ॥ ৪ ॥  
 আশ্রানাশ্রমধানং চিত্তস্বীকৃতবজ্জনম্ ।  
 বিকল্পং মম বৌদ্ধিক্যৈতৎমেবমেবাহমান্বিতঃ ॥ ৫ ।  
 বস্মানুষ্ঠানমজ্ঞানং তথৈবোপবসন্তথা ।  
 বুদ্ধা সমাগিৎ তত্ত্বমেবমেবাহমান্বিতঃ ॥ ৬ ।  
 অচিন্ত্যং চিন্ত্যমানোহপি চিন্ত্যরূপং ভজত্যঙ্গো  
 ত্যক্তা তন্ত বনং তস্মাদেবমেবাহমান্বিতঃ ॥ ৭ ॥

অতএব আমি ব্যাপারবিরহিত হইয়া অবস্থান করিতেছি । আত্মাতে  
 কর্তৃত্বভোগ্যাদি অনর্থক অভ্যাস থাকিলেই তাহা নিবারণের জ্ঞান  
 সমাধির অনুষ্ঠান কবিতে হয়, এইরূপ নিয়ম পরিবর্তন কবিয়াছি , অতএব  
 কর্তৃত্বাদি অব্যাস-নিরাসের নিমিত্ত আমার সমাধি অনুষ্ঠানের আবশ্যক  
 নাই , অতএব আমি ব্যাপারবিহীন হইয়া অবস্থিতি করিতেছি ॥ ২-৩ ॥

হে ব্রাহ্মন্ । আমার হেয় উপাদেয় জ্ঞান অর্থাৎ এই বস্তু তুচ্ছ আর  
 এই পদার্থ উপাদেয়, এরূপ জ্ঞান নাই এবং আমার আনন্দ বা বিষাদও  
 নাই ; অতএব আমি ব্যাপারবিরহিত হইয়া অবস্থান করিতেছি । আশ্রম,  
 অনাশ্রম, ধ্যান ও চিত্তের স্বীকৃতবিষয়ে পরিত্যাগ—এ সকলই কল্পনামাত্র,  
 এইরূপ বিবেচনা করিয়া আমি অবস্থান করিতেছি ॥ ৪-৫ ॥

অজ্ঞান হেতু কর্ম্মানুষ্ঠান এবং তাহাতে নিবৃত্তি হইয়া থাকে, ইহা  
 সম্যক বুঝিয়া আমি নির্ব্যাপার হইয়া অবস্থান করিতেছি ॥ ৬ ॥

আত্মা বা ব্রহ্ম অচিন্ত্য, এইরূপ চিন্তা করিলে আত্মাই চিন্তার



এবমেব কৃতং যেন স কৃতার্থো ভবেদসৌ ।

এবমেব স্বভাবো যঃ স কৃতার্থো ভবেদসৌ ॥ ৮ ॥

ইতাহমেবাষ্টকং নাম দ্বাদশ-প্রকরণম ॥ ১২ ॥

## ত্রয়োদশ-প্রকরণম্

### সুখসম্প্রক

জনকঃ পুনরুবাচ ।

অকিঞ্চনভবং স্বাস্থ্যং কোপীনহেহপি ত্বমভ্যু ।

তাগাদানে বিহায়াস্মাদহমাসে যথাস্থ ॥ ১ ॥

বিষয়ীভূত হইয়া থাকে , অতএব আস্বা বা ত্রক্ষ অচিন্তা, এইরূপ চিন্তা পরিত্যাগ পূর্বক আমি চিন্তারহিত হইয়া অবস্থান করিতেছি ॥ ৭ ॥

য পুরুষ এইরূপ অর্থাৎ পূর্ববর্ণিত বিষয়গুলি হৃদয়ঙ্গম করিয়াছেন, তিনিই কৃতার্থ হইয়াছেন, কিংবা তাঁহার স্বভাবই পূর্বোক্তরূপ, তিনিই এ সংসারে চরিতার্থ সম্ভব নাই ॥ ৮ ॥

ইতি দ্বাদশ-প্রকরণ সমাপ্ত ।

এই বিশ্বের যাবতীয় পদার্থই মিথ্যা, অতএব আমার কিছুই নাই। আর আমিও কিছুই নহে, এইরূপ মহদজ্ঞানজন্ম যে স্থখ হয়, তাদৃশ স্থখ যিনি কোপীনধারী, তাঁহারও হয় না অর্থাৎ কোপীনধারী হইলেই তাঁহার তাদৃশ জ্ঞাননিমিত্ত স্থখেব অভিলাষ হয় না। যদি তাঁহারও ঐরূপ জ্ঞাননিমিত্ত স্থখ না জন্মে, তাহা হইলে তিনিও স্থখী নহেন, এই ভাবিয়া বিষয়ের ত্যাগ ও গ্রহণ পূর্বক আমি যথাস্থে অধিষ্ঠিত রহিয়াছি ॥ ১ ॥

কুত্রাপি খেদঃ কায়স্ত জিহ্বা কুত্রাপি খিণ্ডতে ।  
 মনঃ কুত্রাপি তন্ত্যক্কা পুরুষার্থে স্থিতঃ সুখম্ ॥ ২ ॥  
 কৃতং কিমপি নৈব স্তাদিতি সঙ্কিন্ত্য তত্ত্বতঃ ।  
 যদা যৎ কর্তুমায়্যতি তৎ কৃত্বাসে যথাস্তম্ ॥ ৩ ॥  
 কৰ্ম্মনৈককৰ্ম্মনির্লঙ্ঘ্যভাবাদেহম্-যোগিনঃ ।  
 সজ্জাং সংযোগবিবাহাদহমাসে যথাস্তম্ ॥ ৪ ॥  
 অর্থানর্থো ন মে স্থিত্যা গত্যা বা শয়নেন বা ।  
 তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ তস্মাদহমাসে যথাস্তম্ ॥ ৫ ॥

এই বিশ্বের সর্বত্রই দেখিতে পাওয়া যায়, কোথাও শারীরিক ক্রেশ বা খেদ, কোথাও মানসিক ক্রেশ আর কোথাও বা বদনার খেদ । আমি এই সকল খেদ পরিত্যাগ করিয়া যথাস্থখে সংস্থিত আছি ॥ ২ ॥

আমি তত্ত্বজ্ঞানজন্য এই বোধ করিয়াছি যে, আত্মার কোনরূপ কাঁধাই নাই, অর্থাৎ আত্মা সমস্ত বিষয়েই নিলিপ্ত । ইহা বুঝিয়া যখন যে কৰ্ম্ম উপস্থিত হয়, তাহাই সাধন করিয়া আমি যথাস্থখে সমাধিষ্ঠিত আছি । ইদানীং আমি আর কোন কার্যের উদ্‌যোগ করি না কিংবা কোন কার্যের ফলাকাজ্জীও হই না । তবে আমার যখন যে কাৰ্য্য উপস্থিত হয়, তাহাই সম্পাদন করিয়া আমি যথাস্থখে বাস করিতেছি ॥ ৩ ॥

শরীরাসক্ত যোগিগণের স্বভাবতঃই কৰ্ম্ম, নিষ্কৰ্ম্ম ও নির্লঙ্ঘ্যাদি জন্মিয়া থাকে, কিন্তু আমার শরীরের সহিত সংযোগ ও বিয়োগ নাই, অতএব আমি যথাস্থখে বাস করিতেছি ॥ ৪ ॥

আমার পক্ষে স্থিতি ( সজ্জা ), গতি ( গমন ) অথবা নিদ্রা ইহার কোন বিষয়ে অর্থ বা অনর্থ নাই, সেই জন্য স্থিতি, গতি, নিদ্রা প্রভৃতি সমস্ত সম্পন্ন করিয়াও আমি যথাস্থখে বাস করিতেছি অর্থাৎ আমি স্থিতি, গতি, নিদ্রা ইত্যাদি সমস্ত কৰ্ম্মই অনাসক্ত হইয়া কার্যের অনুষ্ঠান করিতেছি, অর্থাৎ কার্য্য করিতে হয়, তাই করিতেছি :

অপতো নাস্তি মে হানিঃ সিদ্ধির্যত্নবতো ন বা ।  
 নাশোল্লাসৌ বিহায়াস্মাদহমাসে যথাস্থম্ ॥ ৬ ॥  
 স্থানিরূপানিয়মং ভাবেষালোক্য ভূরিশঃ ।  
 ততাত্তে বিহায়াস্মাদহমাসে যথাস্থম্ ॥ ৭ ॥  
 ইতি স্থপসপ্তকং নাম ত্রয়োদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৩ ॥

## চতুর্দশ-প্রকরণম্

### শান্তিচতুষ্ক

জনক উবাচ ।

প্রকৃত্যা শৃণুচিন্তো যঃ প্রমাদান্ডাবভাবনঃ ।  
 নিমিত্তো বোধিত ইব ক্লীণসংসরণো হি সঃ

সুতরাং আমার ঐরূপ কার্য্যকরণে আস্থা বা অনাস্থা নাই, এই নিমিত্ত আমি ঐ সকল নিষ্পাদন করিয়াও যথাস্থে বাস করিতেছি ॥ ৫ ॥

শয়নে আমার কোন হানি নাই, সিদ্ধির প্রতি যত্ন করিতেও আমার ইচ্ছা নাই, অতএব আমি নাশ ও উল্লাস অর্থাৎ বিবাদ ও আনন্দ পরিত্যাগ করিয়া যথাস্থে বাস করিতেছি । এখন আমার কার্য্যে যত্ন করাও বাহ্য, আর একেবারে কায্য না করাও তাহাই । কেন না, আমার বাগনা নাই ॥ ৬ ॥

এই বিশ্বে স্থখদুঃখরূপ নানাপ্রকার অনিয়ম দেখিয়া আমি মঙ্গল অমঙ্গল উভয়কেই পরিত্যাগপূর্ব্বক যথাস্থে বাস করিতেছি ॥ ৭ ॥

ইতি ত্রয়োদশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

যাহার চিত্ত স্বভাবতঃ বিষয়ে নিরাসক্ত এবং যিনি প্রমাদ হেতু (ভ্রম হেতু) নিখিল বিষয়ের চিন্তা করেন, তিনি প্রথমে নিমিত্ত, পরে আগরিত

ক ধনানি ক মিত্তানি ক মে বিষয়দম্ভবঃ ।

ক শাস্ত্রং ক চ বিজ্ঞানং যদা মে গলিতা স্পৃহা ॥ ২ ॥

বিজ্ঞাতে সাক্ষিপুরুষে পরমাত্মনি চেত্বরে ।

নৈরাশ্ত্রে বন্ধমোক্ষে চ ন চিন্তা মুক্তয়ে মম ॥ ৩ ॥

অস্ত্বিকল্পশৃণু বহিঃ স্বচ্ছন্দচারিণঃ ।

ভ্রান্তশ্চেব দশান্তান্তান্তাদৃশা এব আনতে ॥ ৪ ॥

ইতি শাস্তিচতুষ্কং নাম চতুর্দশ-প্রকরণম্ ॥ ১৪ ॥

জাগরিত পুরুষের গ্রায় অল্পবৃত্তি হইয়া থাকেন অর্থাৎ যেমন কোন লোক নিদ্রিতাবস্থায় নানারূপ স্বপ্ন দেখিয়া জাগরিত হইবামাত্রই সেই দৃষ্ট স্বপ্ন অনিত্য বলিয়া বুঝিতে পারে, সেইরূপ লোকের আত্মজ্ঞান হইলে তাহারাই এই সংসারকে স্বপ্নসদৃশ অনিত্য বলিয়া স্থির করিতে পারে ॥ ১ ॥

যখন আমার বিষয়কামনা দূরীভূত হইবে, তখন সেই ধন কোথায়, বন্ধুই বা কোথায়, বিষয়রূপ দজ্জাসমূহই বা কোথায়? শাস্ত্রই বা কোথায়, আর বিজ্ঞানই বা কোথায়? অর্থাৎ যে যে পুরুষের আত্মজ্ঞান জন্মিয়াছে, তাহাদের নিকট ধন, মিত্র, শাস্ত্র ও বিজ্ঞান এ সমস্ত জ্ঞান থাকে না ॥ ২ ॥

যখন বিশ্বের নেত্রের স্বরূপ পরমাত্মাতে আমার ঈশ্বরজ্ঞান জন্মিয়াছে, তখন আমার আমার নৈরাশ্র, সাংসারিক বন্ধন, মুক্তিজ্ঞান, এমন কি, স্বীয় মুক্তির জ্ঞানও চিন্তা নাই অর্থাৎ আত্মজ্ঞানপূর্ণ পুরুষগণ কখন মুক্তির জ্ঞান ও ভাবনা করেন না ॥ ৩ ॥

যাহার মন বিকল্পশৃণু অথচ বাহিরে যিনি স্বচ্ছন্দবিহারী, তিনিই ভ্রান্তপুরুষগণের অর্থাৎ সংসারাসক্ত লোকনিচয়ের যে পৃথক পৃথক অবস্থা, তাহা বুঝিতে পারেন অর্থাৎ নির্লিপ্ত পুরুষগণ যে কোন কার্য্য করুন না কেন, তাহারা সেই সেই কৰ্ম্মের কারণ, গতি ও ফল অবগত হইতে পারিবেন ॥ ৪ ॥

ইতি শাস্তিচতুষ্কং নামক চতুর্দশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

## পঞ্চদশ প্রকরণম্

### তত্ত্বোপদেশবিংশক

অষ্টাবক্র উবাচ ।

যথাতথোপদেশেন কৃতার্থঃ সত্ত্বুদ্ধিমান্ ।

আজীবমপি জিজ্ঞাসুঃ পরন্তুয় বিমুহুতি ॥ ১ ॥

মোক্ষে। বিষয়বৈরন্তং বন্ধো বৈষয়কো দসঃ ।

এতাবদেব বিজ্ঞানং যথেষ্টসি তথা কুরু ॥ ২ ॥

বাগ্মিপ্রাজ্ঞমহোত্তোগং জনং মুকং জড়ালসম্ ।

করোতি তত্ত্ববোধোহয়মতস্ত্যক্তে। বভূক্ষুভিঃ ॥ ৩ ॥

সত্ত্বগুণশীল ও বুদ্ধিমান্ লোক যথাতথা উপদেশ প্রাপ্ত হইয়াও কৃতার্থ হইয়া থাকে, কিন্তু অপর লোকরা আজীবন তত্ত্বজিজ্ঞাসু হইয়াও মোহপ্রাপ্ত হয় অর্থাৎ সত্ত্বগুণ বাহাদের নাই, তাহারা সকলের নিকট উপদেশ প্রাপ্ত হইয়াও চঞ্চল হইয়া থাকে । কেন না, যদিও উপদেশগুলির অর্থ একরূপ, তথাপি তাহারা কতকগুলিকে, অপরগুলি অপেক্ষা উত্তম জ্ঞান করিয়া থাকে ; তাহাতেই তাহাদের মোহ জন্মে ; কিন্তু বাহারা সত্ত্বগুণশালী, তাহারা সকল উপদেশকেই সমান জ্ঞান করিয়া শান্ত হইয়া থাকে ॥ ১ ॥

বৈরাগ্যকেই মুক্তি এবং বিষয়াস্রাগকেই বন্ধন বলা হইয়াছে । ইহাই বিজ্ঞান । এই বিষয় জ্ঞাত হইয়া ইচ্ছাস্বরূপ কৰ্ম কর ॥ ২ ॥

এই তত্ত্বজ্ঞানপ্রভাবে বাগ্মী মূঢ় হয়, প্রাজ্ঞ জড়বৎ হইয়া থাকে এবং উদযোগী পুরুষকে অলস করা যায় । এই জ্ঞাত বিষয়াসক্ত পুরুষের নিকট এই তত্ত্বজ্ঞান আদরণীয় নহে । ৩ ॥

ন ত্বং দেহো ন তে দেহো ভোক্তা কৰ্ত্তা ন বা ভবান ।

চিক্রপোহসি সদা সাক্ষী নিরপেক্ষঃ স্বখং চর ॥ ৪ ॥

রাগদ্বेषৌ মনোধৰ্ম্মো ন মনস্তে কদাচন ।

নিৰ্ব্বিকল্পোহসি বোধাত্মা নিৰ্ব্বিকারঃ স্বখং চর ॥ ৫ ॥

সৰ্ব্বভূতেষু চাত্মানং সৰ্ব্বভূতানি চান্মনি ।

বিজায় নিরহকারো নির্ধমস্ত্বং স্বখী ভব ॥ ৬ ॥

বিশ্বং শ্রুয়তি যত্রেদং তরঙ্গা ইব সাগরে ।

তং ত্বমেব ন সন্দেহশ্চিন্মূৰ্ত্তেবিজরো ভব ॥ ৭ ॥

শ্রদ্ধংস তাত শ্রদ্ধংস নাত্র মোহং কুরু প্রভো ॥

জ্ঞানস্বরূপো ভগবানাত্মা তং প্রকৃতেঃ পরঃ ॥ ৮ ॥

তোমার নিজ দেহ নাই, তুমি নিজেও শরীর নহ; তুমি ভোক্তা অথবা কৰ্ত্তাও নহ। তুমি সাক্ষিস্বরূপ চিন্ময়, অতএব নিরপেক্ষ হইয়া স্থখে বিচরণ কর ॥ ৪ ॥

অহুরাগ ও ঘেব মনের ধৰ্ম্ম; কিন্তু তোমার মন নাই, যে হেতু তুমি নির্ব্বিকল্প; বিকারবিহীন ও জ্ঞানময়; অতএব তুমি নিরপেক্ষ হইয়া স্থখে বিচরণ কর ॥ ৫ ॥

আত্মাতে সৰ্ব্বভূত এবং সৰ্ব্বভূতে আত্মাকে অবস্থিত অবগত হইয়া নিরহকার ও মমতাবিহীন হইয়া স্বখী হও ॥ ৬ ॥

সাগরে তরঙ্গসমূহের স্থায় যে স্থানে এই বিশ্ব শ্রুয়িত হইতেছে, তুমি সেই চিন্মুগ্ধি, ইহাতে কোনরূপ সন্দেহ নাই। এইরূপ জ্ঞাত হইয়া নিখিল-সম্পাপরহিত হও ॥ ৭ ॥

তুমি এই বিষয়ে শ্রদ্ধাবান হও এবং মোহ পরিত্যাগ কর। তুমিই ( আত্মা ) প্রকৃতি হইতে অতীত, জ্ঞানস্বরূপ ভগবান ॥ ৮ ॥

ঙ্গৈঃ সংবেষ্টিতো দেহস্তিষ্ঠত্যায়াতি যাতি চ ।  
 আত্মা ন গন্তা নাগন্তা কিমেনমহুশোচসি ॥ ৯ ॥  
 দেহস্তিষ্ঠতু কল্লান্তং গচ্ছস্বৈব বা পুনঃ ।  
 ক বুদ্ধিঃ ক চ বা হানিস্তব চিন্মাত্ররূপিণঃ ॥ ১০ ॥  
 স্বয়ানন্তমহাণোধৌ বিশ্ববীচিঃ স্বভাবতঃ ।  
 উদ্ভেদ্য বাস্তম্যাত্মা ন তে বৃদ্ধির্ন বা ক্ষতিঃ ॥ ১১ ॥  
 তাত চিন্মাত্ররূপোহসি ন তে ভিন্নমিদং জগৎ ।  
 অতঃ কস্ত কথং কুত্র হেরোপাদেয়কল্পনা ॥ ১২ ॥

এই শরীর সম্বন্ধে যেসব কথা বোঝানো হয়েছে, ইহার উৎপত্তি, স্থিতি ও বিনাশ অবশ্যস্বাভাবী। নিগূর্ণ আত্মা উৎপত্তি-প্রভৃতিরহিত, স্তব্ধতাং আত্মার জ্ঞান অহুশোচনায় কল কি? তুমি স্বয়ংই আত্মা। তুমি দেহ নহ এবং দেহও তোমার নহে, স্তব্ধতাং তুমি জন্মমৃত্যু-বিরহিত; অতএব আত্মার জ্ঞান কেন বৃথা শোক করিতেছ? ২ ॥

এই দেহ কল্লান্তস্থায়ী হউক কিংবা অজ্ঞান ধ্বংস হউক, তাহাতে চিন্মাত্ররূপী তোমার ( আত্মার ) ক্ষতিবৃদ্ধি কিছুই নাই ॥ ১০ ॥\*

অনন্ত মহাসমুদ্র তুল্য তোমাতে এই বিশ্বরূপ তরঙ্গ উদ্ভূত হউক কিংবা লয় প্রাপ্ত হউক, তাহাতে তোমার ( আত্মার ) ক্ষতি-বৃদ্ধি আছে? ১১ ॥

হে বৎস! তুমি চিন্মাত্ররূপ, তোমার সহিত বিশ্বের পার্থক্য নাই, স্তব্ধতাং এই বস্তু তুচ্ছ আর এই বস্তু উপাদেয়, এই প্রকার কল্পনা পরিত্যাগ কর ॥ ১২ ॥

\* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যখন তুমি দেহ হইতে সম্পূর্ণ পৃথক্, তখন আর সেই শরীরের স্থানিত ও অনন্তরূপ-নশ্বরত্বে তোমার বৃদ্ধি বা হানি কিছুই নাই।

একস্মিন্মব্যয়ে শাস্ত্রে চিদাকাশেহমলে স্মরি ।

কুতো জন্ম কুতঃ কৰ্ম কুতোহহংকার এব চ ॥ ১৩ ॥

যন্তং পশুসি তত্ৰৈকমন্তমেব প্রতিভাসসে ।

কিং পৃথগ্ভাসতে স্বৰ্গাৎ কটকাক্ষনুপূরম্ ॥ ১৪ ॥

অয়ং সোহহময়ং নাহং বিভাগমিতি সম্যজ্জ ।

সৰ্ব্বমাস্মেতি নিশ্চিত্য নিঃসংকল্পঃ স্থখী ভব ॥ ১৫ ॥

তত্ৰৈবাজ্ঞানতো বিশ্বং জ্ঞেমকঃ পরহার্থতঃ ।

তত্ৰোহিহো নাস্তি সংসারী নাসংসারী চ কশ্চন ॥ ১৬ ॥

তুমি ( আত্মা ) অবায়, শাস্ত্র, চিয়ন্ম ও বিমল ; অতএব তোমাতে জন্ম, কৰ্ম ও অহংকার আরোপ করা কখনই সম্ভবে না ॥ ১৩ ॥ †

তুমি বাহ্য কিছু দর্শন করিতেছ, তাহাতেই তুমি কারণরূপে সমুদ্ভাসিত হইতেছ । যেমন স্বর্গ আর স্বর্গনির্মিত অক্ষর ও নূপুর প্রভৃতি অলঙ্কার-নিতে প্রভেদ নাই, তেমনই তোমাতে ও দৃশ্যমান পদার্থে পার্থক্য নাই ॥ ১৪ ॥

“ইহা আমি, ইহা আমি নহি” এই সমস্ত জ্ঞান দূর কর । এই নিখিল বিশ্ব আশ্রয়ময়, এইরূপ জ্ঞান করিয়া নিঃসংকল্প হইয়া স্থখী হও ॥ ১৫ ॥

তোমার অজ্ঞানতা বশতঃই এই জগদ্ব্রহ্মাণ্ড প্রতীয়মান হইতেছে ; কিন্তু স্বরূপতঃ তুমি এক—অদ্বয় ; তুমি সংসারী হও আর অসংসারী হও, তোমা ভিন্ন অন্য কোন পদার্থের সম্ভাবনা নাই অর্থাৎ যখন তুমি অজ্ঞানমায়ায় সংবদ্ধ থাক, তখন তুমি সংসারী এবং যখন তুমি তাহা নহ, তখনই নিঃসংসারী । ফল কথা, তুমি অজ্ঞানাবস্থায় বদ্ধ থাক বা তাহা হইতে

† ইহার তাৎপর্য্য এই যে, তুমি ( আত্মা ) যখন অবিনাশী, তখন তোমার আবার উৎপত্তি কিরূপে সম্ভবে ? যখন তুমি শাস্ত্র, তখন তোমার কার্য্য কোথায় ? যখন তুমি চিয়ন্ম, তখন আবার তোমার অহংকার কোথায় ?



ত্রাস্তিমাত্রমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী ।  
 নিকীৰ্ণসনঃ স্মৃতিমাত্রো ন কিঞ্চিদিতি শাম্যতি ॥ ১৭ ॥  
 এক এব ভবাস্তাধাবাসীদস্তি ভবিষ্যতি ।  
 ন তে বন্ধোহস্তি মোক্ষো বা কৃতকৃত্যঃ সূখং চর ॥ ১৮ ॥  
 মা সংকল্পবিকল্পাত্যাং চিত্তং ক্ষোভয় চিন্ময় ।  
 উপশাম্য সূখং তিষ্ঠ স্বাস্থ্যনন্দবিগ্রহে ॥ ১৯ ॥  
 ত্যজ ধ্যানং হি সৰ্ব্বত্র মা কিঞ্চিদ্ধৃদি ধারয় ।  
 আত্মা স্বং মুক্ত এবাসি কিং বিমুখ্য করিষ্যসি ॥ ২০ ॥  
 ইতি তত্ত্বোপদেশবিংশকং নাম পঞ্চদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৫ ॥

মুক্ত হয়, তুমি ভিন্ন অপর কোন বস্তুরই সত্তা নাই ॥ ১৬ ॥  
 এই জগৎ মিথ্যা, ইহার অস্তিত্ব ত্রাস্তিমূলক । যিনি ইহা নিশ্চয়  
 পরিজ্ঞাত হইয়াছেন, তিনি কামনাহীন ও স্মৃতিমাত্র হইয়া “এই বিশ্ব  
 কিছুই নহে,” এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়া শান্তিলাভ করেন ॥ ১৭ ॥  
 ভবসাগরে একমাত্র আত্মাই ছিলেন, এখনও বিচ্যমান আছেন,  
 ভবিষ্যতেও থাকিবেন । তুমিই সেই ব্রহ্মস্বরূপ, অতএব তোমার বন্ধন  
 ও মোক্ষ কিরূপে সম্ভবে? এইরূপ জ্ঞান করতঃ কৃতকৃত্য হইয়া সূখে  
 অবস্থান কর ॥ ১৮ ॥  
 হে চৈতন্যস্বরূপ ! তুমি সংকল্প-বিকল্প দ্বারা চিত্তকে চঞ্চল করিও না,  
 আত্মারাম হও, অনাময় হও, শান্তিলাভ কর এবং সূখী হও ॥ ১৯ ॥  
 “সোহং” এই জ্ঞান যদি লাভ হইল অর্থাৎ তোমাতে আর ব্রহ্মে যদি  
 ভিন্নজ্ঞান না থাকিল, ধাতা, ধোয় ও ধ্যান এক হইল, তখন আর  
 তোমার ধ্যানের আবশ্যক কি? ধারণারই বা প্রয়োজন কি? তুমিই  
 ব্রহ্ম ; অতএব তুমিই মুক্ত, তোমার আবার চিন্তা কি? ॥ ২০ ॥  
 ইতি পঞ্চদশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

# ষোড়শ-প্রকরণম্

## বিশেষোপদেশ

অষ্টাবক্র উবাচ ।

আচক্ষুঃ শৃণু বা তাত নানাশাস্ত্রাণ্যনেকশঃ ।  
তথাপি ন তব স্বাস্থ্যং সৰ্ববিষয়পাদতে ॥ ১ ॥  
ভোগং কৰ্ম সমাধিং বা কুরু বিজ্ঞ তথাপি তে ।  
চিন্তং নিরন্তরকৰ্মশমভ্যর্থং যোচয়িষ্যতি ॥ ২ ॥  
আয়াসাং সকলো দুঃখী নৈনং জানাতি কশ্চন ।  
অনেনৈবোপদেশেন ধত্ত্বা প্রাপ্নোতি নিবৃত্তিম্ ॥ ৩ ॥  
ব্যাপারে খিণ্ডতে যন্ত নিমেষোন্মেষয়োরাপি ।  
তন্ত্রালম্ভধুরীণস্ত স্তখং নাত্তস্ত কন্তচিং ॥ ৪ ॥

---

তুমি যতই শাস্ত্র পাঠ কর, যতই শাস্ত্রব্যাখ্যা কর, যাবৎ এই বিশ্বসংসারকে বিদ্বত না হইবে, তাবৎ স্বাস্থ্যলাভ করিতে সমর্থ হইবে না ॥ ১ ॥

হে বিজ্ঞ ! তুমি ভোগ কর অথবা কৰ্ম কর কিংবা সমাধিস্থ থাক, যতক্ষণ তোমার চিন্তা আশা পরিত্যাগ না করিবে, তাবৎ কখনই তোমার স্থখ নাই ॥ ২ ॥

ক্লেশ হইতেই দুঃখ উৎপন্ন হয় ; কিন্তু কোন ব্যক্তিই ইহা অবগত নহে । এই উপদেশ দ্বারা যে সকল লোক নিশ্চেষ্ট হন, তাঁহারা ই ধত্ত্ব এবং তাঁহারা ই স্থখলাভ করেন ॥ ৩ ॥

যে পুরুষ নেত্রের নিমেষ-উন্মেষদ্বি সামান্য কার্যেও অনাগত, ইহাতেও বাহার কিছুমাত্র আসক্তি নাই, সেই অতিশয় অলস ব্যক্তিই প্রকৃত সুখী, তন্নিব অস্ত্র কেহ স্থখী নহে । ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, সৰ্ববিষয়ে আসক্তিপরিশূন্য পুরুষ প্রকৃতই সুখী, অস্ত্র কেহ নহে ॥ ৪ ॥

ইদং কৃতমিদং নেতি ব্ৰহ্মমুক্তং যদা মনঃ ।  
 ধর্মার্থকামমোক্ষেষু নিরপেক্ষং তদা ভবেৎ ॥ ৫ ।  
 বিরক্তো বিষয়দেষ্টা রাগী বিষয়লোলুপঃ ।  
 গ্রহমোক্ষবিহীনস্ত ন বিরক্তো ন রাগবান ॥ ৬ ।  
 হেয়োপাদেয়তা তাবৎ সংসারবিটপাক্ষরঃ ।  
 স্পৃহা জীবতি যাবদৈ নিবিচারদশাম্পদম্ ॥ ৭ ॥  
 প্রবৃত্তৌ জায়তে রাগো নিবৃত্তৌ ঘেষ এব হি ।  
 নিবৃত্তৌ বালবদ্বীমান্ এবমেব বাবস্থিতঃ ॥ ৮ ॥  
 হাতুমিচ্ছতি সংসারং রাগী দুঃখজিহাসয়া ।  
 বৌতরাগে হি নিহুঃখস্তশ্লিষ্মপি ন থিত্বতে ॥ ৯ ॥

“ইহা করিয়াছি, ইহা করি নাই,” চিত্ত যখন এইরূপ বন্দ্যমুক্ত হইয়া থাকে, তখন চিত্ত ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষবিষয়ে নিরপেক্ষ হয় অর্থাৎ যে পুরুষ প্রকৃত তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিয়াছেন, ধর্মার্থকামাদির কথা দূরে থাকুক, তখন তিনি মোক্ষও কামনা করেন না। যে সমস্ত পুরুষ বদ্ধ, তাহারাই মোক্ষাভিলাষী; মুক্ত পুরুষরা কখনই মোক্ষাভিলাষী নহে ॥ ১ ॥

বিষয়ে আসক্তিপরিশূন্য লোকরাই ঘেষভাবযুক্ত হয় এবং বিষয়াসক্ত পুরুষরাই অহুঃসাগযুক্ত হয়; সুতরাং বাসন্ধ্যহীন পুরুষ বিরাগীও নহেন, অহুঃসাগীও নহেন। “ইহা উপাদেয়, ইহা তুচ্ছ,” এইরূপ ভাবই সংসাররূপ বৃক্ষের অঙ্কুর। যাবৎ বিশ্বের স্বরূপ বিশেষরূপে বিচার করিয়া না দেখিবে, তাবৎ তোমার কান্দনারও শেষ হইবে না ॥ ৬-৭ ॥

প্রবৃত্তি হইতে আসক্তি জন্মে এবং নিবৃত্তিবিষয়ে ঘেষের উৎপত্তি হয়; অতএব তুমিও এইরূপ বন্দ্যশূন্য হইয়া বালকের ন্যায় অবস্থান কর ॥ ৮ ॥

সংসারে অহুঃসাগ থাকিতেও কেবলমাত্র দুঃখপরিহারের জন্য

যশ্চাভিমানো মোক্ষেহপি দেহেহপি মমতা তথা ।

ন বা জ্ঞানী ন বা যোগী কেবলং দুঃখভাগিনো ॥ ১০ ॥

হয়ো যত্ন্যপদেষ্টা তে হরিঃ কমলজ্যোহপি বা ।

তথাপি তব ন স্বাস্থ্যং সৰ্ব্ববিশ্বরণাদৃতে ॥ ১১ ॥

ইতি বিশেষোপদেশঃ নাম ষোড়শ-প্রকরণম্ ॥ ১৬ ॥

লোক সংসার পরিত্যাগ করিতে অভিলাষ করে, কিন্তু যাহার দুঃখ নাই, যিনি বীতরাগ হইয়াছেন, তিনি সংসারে বর্তমান থাকিলেও দুঃখহেতু ক্ষীণ নহেন ॥ ৯ ॥

মুক্তিলাভের ইচ্ছা থাকিলেই দেহাভিমান আছে বুঝিতে হইবে, সুতরাং তাঁহাকে জ্ঞানবান্ অথবা যোগী ( সাধক ) বলা যায় না, তিনি কেবলমাত্র দুঃখভাগী হইয়া থাকেন ॥ ১০ ॥

যাবৎ বিশ্বৃত হইতে না পারে, তাবৎ কাল হরি বা হর অথবা ব্রহ্ম উপদেষ্টা হইলেও স্থখী হইতে পারে না অর্থাৎ “ইহা আমি, ইহা আমার” এইরূপ দেহভাব পরিত্যাগ এবং বিষয়কামনা একেবারে বিশ্বৃত না হইলে, যে কেহ তোমার উপদেষ্টা হউন না কেন, কোন রূপেই তুমি প্রকৃত স্থখী হইতে পারিবে না ॥ ১১ ॥

ইতি ষোড়শ প্রকরণ সমাপ্ত ।

# সপ্তদশ-প্রকরণম্

## তত্ত্বজ্ঞানস্বরূপবিংশতিক

অষ্টাবক্র উবাচ ।

তেন জ্ঞানফলং প্রাপ্তং যোগাভ্যাসফলং তথা ।  
তৃপ্তঃ স্বচ্ছেদ্বিয়ো নিত্যমেকাকী রমতে হু যঃ ॥ ১ ॥  
ন কদাচিত্ জগত্যস্মিন্স্তবজ্ঞো হন্ত যিচ্ছতে ।  
যত্র একেন তেনেদং পূর্ণং ব্রহ্মাণ্ডমশ্লম্ ॥ ২ ॥  
ন ঐহ বিধয়াঃ কেহপি স্বারামং হর্ষয়ন্ত্যমী ।  
শল্লকীগল্লবপ্তীতমিভেবং নিষ্পল্লবাঃ ॥ ৩ ॥

যাহার কামনার বিরতি জন্মিয়াছে, যাহার কর্মেন্দ্রিয় ও জ্ঞানেন্দ্রিয় নির্মল হইয়াছে, যে পুরুষ সকলরূপ সঙ্গলাভে বিরত, সেই পুরুষের জ্ঞান-জ্ঞাত এবং যোগাভ্যাসজনিত ফললাভ হইয়া থাকে অর্থাৎ ঐরূপ হইতে না পারিলে জ্ঞানেরই বা প্রয়োজন কি, যোগাভ্যাসেরই বা আবশ্যক কি ? ॥ ১ ॥

আত্মতত্ত্বজ্ঞ পুরুষ এই সংসারে কখনই কোন বিষয়ের জ্ঞাত যিহ্ন হন না অর্থাৎ “আমার এই বস্তু নাই, অমুক বস্তু আমার থাকিলে ভাল হইত,” ঐরূপ চিন্তা করিয়া তিনি কখনও দুঃখিত হন না । কেন না, তিনি জ্ঞাত আছেন যে, এই নিখিল বিশ্ব কেবল একমাত্র ব্রহ্ম দ্বারা পূর্ণ এবং ব্রহ্মাণ্ডের সমস্ত পদার্থে তিনি বিद्यমান আছেন ॥ ২ ॥

শল্লকীবৃক্ষের পল্লবভক্ষণে প্রীত গজ যেরূপ নিষ্পল্লবে সন্তুষ্ট হয় না, সেইরূপ আত্মারাগ পুরুষ কখনই বিষয়ভোগে সন্তুষ্ট হন না অর্থাৎ পরমতত্ত্বরূপ ফল প্রাপ্ত হইলে সামান্য বিষয়বাসনা কি সেই পুরুষকে সন্তুষ্ট করিতে পারে ? ॥ ৩ ॥

যন্ত ভোগেষু ভুস্তেষু ন ভবত্যাধিবাসিতঃ ।

অভুস্তেষু নিয়াকাজ্ঞী তাদৃশো ভবত্বলভঃ ॥ ৪ ॥

বুভুক্ষুরিহ সংসারে মুমুক্ষুরপি দৃশ্যতে ।

ভোগমোক্ষনিয়াকাজ্ঞী বিরলো হি মহাশয়ঃ ॥ ৫ ॥

ধর্মার্থকামমোক্ষেষু জীবিতে মরণে তথা ।

কশ্যাপ্যাদারচিতস্ত হেয়োপাদেয়তা ন হি ॥ ৬ ॥

ব হ্য ন বিশ্ববিলয়ে চ দ্বেষতস্ত ন হিতৌ ।

যথা জীবিকয়া তস্মাদ্ভ্যুত্যাগে যথাসুখম্ ॥ ৭ ॥

ভুক্তবিষয়ে অনাক্ত ও অভুক্ত পূর্ববিষয়ে কামনারহিত, এইরূপ পুরুষ সংসারে অতি বিরল অর্থৎ যে দ্রব্য ভোগ করিয়াছে, তাহার আশ্বাদ ভুক্তিতে না পারিয়া পুনর্বার সেই বস্তুলাভার্থে সর্বলোকেই বাসনা আছে ; যাহা ভোগ করিতে পায় নাই, তন্নাভার্থে সকলেই লালায়িত, কিন্তু একপক্ষেই না, অর্থাৎ সর্বল বিষয়ে অনাক্ত, ঈদৃশ পুরুষ জগতে বিরল ॥ ৪ ॥

সংসারে ভোগশীল পুরুষের অভাব নাই, আবার মোক্ষাভিলাষীও যথেষ্ট আছে ; কিন্তু ভোগমোক্ষবাসনাশূন্য মহাশয় ব্যক্তি অতি বিরল ॥ ৫ ॥

মহান্ধব পুরুষ ধর্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ, জীবন ও মৃত্যুকেও হেয় জ্ঞান করিয়া কখনও অবজ্ঞা করেন না কিংবা উপদেশে জ্ঞানে তাহা লাভ করিবার নিমিত্ত উৎসাহিতও হন না । তাঁহার পক্ষে চতুর্কর্গ ফল, জন্ম, মৃত্যু, স্থিতি ও অস্থিতি সর্বলই তুল্য ॥ ৬ ॥

সংসার ধ্বংস হউক, ইহাও তাঁহার অভিলাষ নহে, সংসার থাকুক, তাহাতেও তিনি হিংসা করেন না । জীবিকা-পালনার্থ যাহা কিছু লাভ করিয়াছেন, তাহাতেই তিনি সুখে কালাপান করেন, সুতরাং এইরূপ পুরুষই ধন্য ॥ ৭ ॥

কৃতার্থোহনেন জ্ঞানেন স্বেং গলিতধীঃ কৃতী ।  
 পশুন্ শৃণু স্পৃশন্ জিহ্বয়ন্ত্যন্তে যথাস্থখম্ ॥ ৮ ॥  
 শূন্তা দৃষ্টিৰ্থা চেষ্টা বিফলানীশ্রিয়ানি চ ।  
 ন স্পৃহা ন বিরক্তির্কা ক্ৰীণসংসারসাগরে ॥ ৯ ॥  
 ন জাগৰ্জ্জি ন নিদ্রাতি নোন্মীলতি ন মীলতি ।  
 অহো পরদশা কাপি বর্ততে মুক্তচেতসঃ ॥ ১০ ॥  
 সৰ্বত্র দৃশ্যতে স্বস্থঃ সৰ্বত্র বিমলাশয়ঃ ।  
 সৰ্বত্র বাসনামুক্তো মুক্তঃ সৰ্বত্র রাজতে ॥ ১১ ॥  
 পশুন্ শৃণু স্পৃশন্ জিহ্বয়ন্ত্যন্ত গৃহ্ণন্ বশন্ ব্রজন্ ।  
 দৈহিতানিহিতৈর্মুক্তো মুক্ত এব মহাশয়ঃ ॥ ১২ ॥

যিনি ঈদৃশ তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিয়াছেন, তিনি কৃতার্থ, গলিতমতি ও পণ্ডিত । তিনি যথাস্থখে অবলোকন, শ্রবণ, স্পর্শন, গন্ধগ্রহণ, ভক্ষণ প্রভৃতি সাধন করিয়া কালান্তিপাত করেন অর্থাৎ তিনি নেত্রকর্ণাদির ক্রিয়া করেন বটে, কিন্তু কোন বিষয়ে সংলিপ্ত নহেন ॥ ৮ ॥

জ্ঞান দ্বারা যাঁহার সংসার-সমুদ্র ক্রীণ হইয়াছে, তাঁহার চিত্ত ব্যাপারফলনিরপেক্ষ এবং ইন্দ্রিয়সমূহ বিষয়গ্রহণে অশক্ত হয় । তাদৃশ পুরুষের কিছুতেই আকাঙ্ক্ষা বা বিরক্তি জন্মে না ॥ ৯ ॥

অহো! মুক্তচিত্তের অবস্থা কি আশ্চর্য্য । তিনি প্রবুদ্ধও নহেন, নিদ্রিতও নহেন । তিনি চক্ষু উন্মীলিত ও মূদিত করেন না অর্থাৎ কিছুতেই তাঁহার প্রবৃত্তি বা নিবৃত্তি নাই ॥ ১০ ॥

মুক্ত পুরুষ সকল অবস্থাতেই স্থস্থ থাকেন, সকল অবস্থাতেই তিনি পবিত্রভাসময়, সকল অবস্থাতেই তিনি বাসনাবিরহিত এবং তিনি সৰ্বত্রই মুক্ত হইয়া বিরাজ করেন ॥ ১১ ॥

যিনি অবলোকন, শ্রবণ, স্পর্শন, জ্ঞান, ভক্ষণ গ্রহণ, বাক্যপ্রয়োগ ও ভ্রমণ করিলেও তাহাতে বাসনাযেববিরহিত, সেই সদাশয় পুরুষ প্রকৃত মুক্ত বলিয়া কথিত ॥ ১২ ॥

ন নিন্দতি ন চ স্তোতি ন হ্রস্বতি ন কুপ্যতি ।  
 ন দদাতি ন গহ্বাতি মুক্তঃ সর্বত্র নীরসঃ ॥ ১৩ ॥  
 সান্ন্যাসাং স্ত্রিয়ং দৃষ্ট্বা মৃত্যুং বা সমুপস্থিতম্ ।  
 অবিন্দ্যনমনাঃ স্নেহো মুক্ত এব মহাশকঃ ॥ ১৪ ॥  
 স্বপ্নে দুঃপ্নে নরে নার্য্যাং সম্পৎসু চ বিপৎসু চ ।  
 বিশেষো নৈব ধীরস্ত সর্বত্র সমদর্শিনঃ ॥ ১৫ ॥  
 ন হিংসা নৈব কারুণ্যং নৌদ্ধতাং ন চ দীনতা ।  
 নাশ্চর্য্যাং নৈব চ ক্ষোভঃ ক্ষীণসংসারসাগরে ॥ ১৬ ॥  
 ন মুক্তো বিষয়দেষ্টা ন বা বিষয়লোলুপঃ ।  
 অসংসক্তমনা নিত্যং প্রাপ্তাপ্রাপ্তমুপাশ্রুতে ॥ ১৭ ॥

মুক্ত পুরুষ কাহারও নিন্দা বা কাহারও প্রশংসা করেন না ; তিনি  
 নিখিল বিষয়ে নীরস অর্থাৎ অদম্ব ॥ ১৩ ॥

অন্ন্যাসিণী ভাৰ্য্যাকে দেখিয়া এবং মৃত্যু উপস্থিত দেখিয়াও মুক্ত  
 পুরুষ ব্যাকুল হন না । তিনি নিয়তই স্বস্থ হইয়া শোভা ধারণ করেন ;  
 স্তবরাং তিনিই প্রকৃত মহাত্মাপদবাচ্য ॥ ১৪ ॥

যে কৃতী পুরুষ সমদর্শী, স্বপ্ন, দুঃপ্ন, নর, নারী, পুরুষ, সম্পদ, বিপদ,  
 কিছুতেই তাঁহার ভিন্নবুদ্ধি নাই, তিনি সর্বত্রই একমাত্র আশ্রয়স্থানেই  
 উপলব্ধি করিতে সমর্থ ॥ ১৫ ॥

সংসারে অনাসক্তি হেতু তাঁহার হিংসা নাই, গর্ব নাই, হীনতা নাই,  
 আশ্চর্য্যভাব নাই, ক্ষোভ নাই ॥ ১৬ ॥

মুক্ত পুরুষ বিষয়ের বিদেষী কিংবা বিষয়লোলুপ হন না । তিনি কি  
 প্রাপ্ত কি অপ্রাপ্ত সমস্ত বিষয়ই আশঙ্কিশূন্যভাবে ভোগ করিয়া থাকেন  
 অর্থাৎ লাভ, অলাভ, দীনতা, ঐশ্বর্য্য, সকলই তিনি সমান জ্ঞান  
 করেন ॥ ১৭ ॥



লমাধানাসমাধানহিতাহিতবিকল্পনাঃ ।

শূন্যচিন্তো ন জানাতি কৈবল্যমিব সংস্থিতঃ ॥ ১৮ ॥

নির্মমো নিরহঙ্কারো ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী ।

অন্তর্গলিতসর্বশাশ্বতঃ কুর্বন্নপি করোতি ন ॥ ১৯ ॥

মনঃপ্রকাশসংমোহস্বপ্নজাড্যবিবজ্জিতঃ ।

দশাং কামপি সংপ্রাপ্তো ভবেদগলিতমানসঃ ॥ ২০ ॥

ইতি তদ্বজ্রস্বরূপবিংশতিকং নাম সপ্তদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৭ ॥

কেবলমাত্র মুক্তিবিশয়ে চিন্তা নিবিষ্ট হইয়াছে বলিয়া তাঁহার মনে অত্র কোন চিন্তা নাই। কোন বিষয় সুসম্পাদিত হইল কি না হইল, ভাল কি মন্দ, তাহা তিনি অবগত হইতে পারেন না ॥ ১৮ ॥

এই সংসার হয়, ইহা অবগত হইয়া তিনি নির্মল ও নিরহঙ্কার হন। সকল আশাই তাঁহার চিন্তা হইতে দূরীভূত হয়। তিনি কার্য করেন বটে, কিন্তু কিছুতেই আসক্ত নহেন ॥ ১৯ ॥

তাঁহার মন বিকাররহিত, মোহশূন্য ও স্বপ্ন-জড়তা-বিরহিত। অহো! এইরূপ পুরুষ গলিতমানস হইয়া কি আশ্চর্য্য দশাই লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২০ ॥

সপ্তদশ-প্রকরণ সমাপ্ত ।

# অষ্টাদশ প্রকরণম্

## শান্তিশতক

বস্ত্র বোধোদয়ে তাবৎ স্বপ্নবজ্জ্বলতি ভ্রমঃ ।

তটৈশ্ব সূৰ্য্যকরণায় নমঃ শান্তায় তেজসে ॥ ১ ॥

অৰ্জ্জয়িত্বাখিলানর্থান্ ভোগানাপ্নোতি পুঙ্কলান্ ।

ন হি সৰ্ব্বপরিভ্রাত্যগমস্তরেণ স্ত্রী ভবেৎ ॥ ২ ॥

কর্তব্যাত্মঃ কৰ্ম্মাৰ্থে ওজ্জ্বলান্ধাত্তরাস্ত্রনঃ ।

কুতঃ প্রশমপীমুখধারাসারমুতে স্তম্ভম্ ॥ ৩ ॥

ভবোহয়ং ভাবনামাত্রো ন কিঞ্চিং পরমার্থতঃ ।

নান্ত্যভাবঃ স্বভাবানাং ভাবাভাববিভাবিনাম্ ॥ ৪ ॥

— — — — —

বোধোদয় হইলে সমস্ত পদার্থই ঘাঁহার নিকট স্বপ্নবজ্জ্বলিত হয়, সেই শান্ত স্তম্ভরূপ তেজঃশালী পুরুষকে নমস্কার ॥ ১ ॥

সংসারী পুরুষ নিখিল ধনধাত্বাদি বিষয় উপার্জন করিয়া বহুপ্রকার ভোগলাভ করেন, কিন্তু সমস্ত বিষয়ের সৰ্ব্বল-বিকল্প বিসৰ্জন ব্যতীত যাত্নর কখনই স্ত্রী হইতে পারে না ॥ ২ ॥

সংসারের কর্তব্য-কৰ্ম্ম দ্বারা উৎপন্ন দুঃখরূপ সূৰ্য্যাকিরণে দম্ভহৃদয় আত্মার শান্তিরূপ পীমুখধারা ভিন্ন কিসে প্রকৃত স্তম্ভলাভ হয় ? ৩ ॥

এই বিশ্ব কেবল কল্পনামাত্র, ইহাতে পরমাত্মা ব্যতীত পরমার্থবিষয় কিছুই নাই। যদি বল যে, এই অভাব-স্বভাব প্রপঞ্চও কালবশে ভালস্বভাব হইতে পারে। তাহা কখনই হয় না, কারণ, স্বভাবের কখনই ধ্বংস হয় না, যেহেতু উৎস্বভাব বহিঃ কখনই নীতলস্বভাব হয় না ॥ ৪ ॥

ন দূরং ন চ সঙ্কোচাঙ্গকমেবাস্থানঃ পদম্ ।  
 নিক্সিকল্পং নিরায়াসং নিক্সিচারং নিরঞ্জনম্ ॥ ১ ॥  
 ব্যামোহমাত্রাবিরতোঁ স্বরূপাদানমাত্রতঃ ।  
 বীতশোক। বিরাজস্তে নিরাবরণদৃষ্টয়ঃ ॥ ৬ ॥  
 সমস্তং কল্পনামাত্রমাত্মা মুক্তঃ সনাতনঃ ।  
 ইতি বিজ্ঞায় ধীরো হি কিমভ্যশ্রুতি বালবং ॥ ৭ ॥  
 আত্মা ব্রহ্মেতি নিশ্চিত্য ভাবাভাবো চ কল্পিতৌ ।  
 নিকামং কিং বিজ্ঞানাত্তি কিং ক্রতে চ করোতি কিম্ ॥ ৮ ॥

বিকল্পহীন, ক্লেণশূন্য, বিকারবিরহিত, নিরঞ্জন পরমাত্মার পদ  
 দূরে নহে কিংবা লব্ধ পদার্থের গ্রাহ্য নিকটেও নহে অর্থাৎ দূর বলিয়া  
 পরমপদলাভে বিমুখ হইও না, কিংবা স্থলত ভাবিয়া অবহেলা করিও  
 না ॥ ৫ ॥

একমাত্র মোহ দূরীভূত হইলে এবং আত্মার স্বরূপজ্ঞানলাভমাত্রই  
 লোকের অজ্ঞানরূপ নেত্রের আবরণ উন্মুক্ত হয় আর তাহাতেই  
 তাহার সকল রূপ শোক হইতে পদিত্রাণ লাভ করিয়া অনন্দে বিরাজ  
 করে ॥ ৬ ॥

আত্মাই মুক্ত ও নিত্য, অত্র সকল কল্পনামাত্র, ধীর পুরুষ ইহা জ্ঞাত  
 হইয়া কেন বালকের গ্রাহ্য অত্র কিছু অভ্যাস করিবেন? অর্থাৎ উক্তরূপ  
 জ্ঞান হইলে অপর কোন কর্মে প্রয়োজন নাই ॥ ৭ ॥

আত্মাই ব্রহ্ম, অত্রবিধ ভাব এবং অভাব সকলই বিকল্পনা। বাসনাহীন  
 পুরুষ ইহা নিশ্চয় যদি বিদিত থাকেন, তাহা হইলে তিনি আর অধিক  
 কি জানিবেন, বলিবেনই বা কি এবং কি-ই বা করিবেন? অর্থাৎ উক্ত  
 বিষয় বিদিত হইলে পর তাঁহার জ্ঞাতব্য, বক্তব্য ও কর্তব্য কিছুই থাকে  
 না ॥ ৮ ॥

অয়ং সোহ্‌ময়ং নাহং ইতি ক্লীণা বিকল্পনাঃ ।  
 সৰ্ব্বমাস্মেতি নিশ্চিত্য ভুক্ষীভুতস্ত যোগিনঃ ॥ ৯ ॥  
 ন বিক্ষেপো ন চৈকাগ্রং নাতিবোধো ন মৃঢ়তা ।  
 ন স্তম্ভং ন চ বা হুঃখমুপশান্তস্ত যোগিনঃ ॥ ১০ ॥  
 স্বাৱাজ্যো ভৈক্ষ্যবৃন্তো চ লাভালাভে জনে বনে ।  
 নির্বিকল্পস্বভাবস্ত ন বিশেষোহস্তি যোগিনঃ ॥ ১১ ॥  
 ক ধর্মঃ ক চ বা কামঃ ক চার্থঃ ক বিবেকিতা ।  
 ইদং কৃতমিদং নেতি দৃষ্টৈর্মুক্তস্ত যোগিনঃ ॥ ১২ ॥  
 কৃত্যং কিমপি নৈবাস্তি ন কাপি হৃদি বঞ্জনং ।  
 যথা জীবনমেবেহ জীবন্ত্যুক্তস্ত যোগিনঃ ॥ ১৩ ॥

সমস্তই আত্মা, ইহা নিশ্চয়কারী মোনী, স্থিরভাব, যোগী পুরুষের  
 এই আত্মাই আমি, এবং ইহা আমি নহি, এইরূপ ভ্রম কখনও হয়  
 না ॥ ৯ ॥

ঐরূপ প্রশান্ত যোগীর চিত্তচাঞ্চলা থাকে না, চিন্তের একাগ্রতাও থাকে  
 না, তাঁহার অতিশয় জ্ঞানও নাই, অজ্ঞানতাও নাই ; স্তম্ভও নাই, হুঃখও  
 নাই ॥ ১০ ॥

বিকল্পবহিত ভ্রমশূন্য যোগীর স্বর্গরাজ্যে ও ভিক্ষাবৃত্তিতে, প্রাপ্তিতে ও  
 অপ্ৰাপ্তিতে, জনপদে ও বনে কোনরূপ ভেদজ্ঞান নাই ॥ ১১ ॥

ইহা করিয়াছি, বা ইহা করি নাই, এইরূপ ভেদবহিত মুক্ত যোগী  
 পুরুষের ধর্মই বা কোথায়, বাসনাই বা কোথায়, অর্থ বা বৈরাগ্য  
 কোথায় অর্থাৎ চতুর্কর্গফলের কিছুতেই তাঁহার আবশ্যক নাই ॥ ১২ ॥

এই সংসারে জীবন্ত্যুক্ত যোগী পুরুষের করিবার কিছুই নাই, অধিক  
 কি, তাঁহার অন্তরে কোন বিষয়ের কামনা নাই। তিনি একভাবে  
 জীবনযাপন করেন ॥ ১৩ ॥

ক মোহঃ ক চ বা বিশ্বং ক তদ্ব্যানং ক মুক্ততা ।  
 সর্বসংকল্পসীমায়াং বিশ্রাস্তশ্চ মহাস্থানঃ ॥ ১৪ ॥  
 যেন বিশ্বমিদং দৃষ্টং স নাস্তীতি করোতু বৈ ।  
 নির্বাসনঃ কিং কুরুতে পশুন্নপি ন পশুতি ॥ ১৫ ॥  
 যেন দৃষ্টং পরং ব্রহ্ম মোহং ব্রহ্মেতি চিন্তয়েৎ ।  
 কিং চিন্তয়তি নিশ্চিন্তো দ্বিতীয়ঃ যো ন পশুতি ॥ ১৬ ॥  
 দৃষ্টৌ যেনাস্ত্রবিক্ষেপো নিরোধঃ কুরুতে তসৌ ।  
 উদারস্ত ন বিক্ষিপ্তঃ সাধাভাবাং করোতি কিম্ ॥ ১৭ ॥

সকলরূপ সঙ্কল্পের সীমায় আসিয়া অর্থাৎ সর্ববিধ কামনা জগু দুঃখী হইয়া কেবল বিশ্রাম করিতেছেন, এরূপ মহাস্থান মোহ কোথায় ? বিশ্বই বা কোথায় ? ধ্যানই বা কোথায় ? মুক্তিই বা কোথায় ? অর্থাৎ কর্মত্যাগী পুরুষের কোন কার্যই আবশ্যক নাই । যিনি বিশ্ব দেখিয়াছেন, তিনি বিশ্ব নাই, এই কথাই মনে করেন, কিন্তু কামনাবিহীন পুরুষ সংসার দেখিয়াও দেখেন না অর্থাৎ স্পষ্ট দেখিয়াও যদি কেহ দৃষ্ট পদার্থের অস্তিত্ব স্বীকার না করেন, তাহা হইলে তাঁহার অস্বীকার করাকে কল্পনা বা ভ্রম ব্যতীত কি বলা যাইতে পারে ? কিন্তু কামনাবিহীন পুরুষের এরূপ দেখিয়াও অস্বীকার করাকে দোষ বলা যায় না । যে হেতু, তিনি দৃষ্টপাত করিয়াছেন মাত্র কিন্তু তাহাতে আসক্তি নাই বলিয়া তিনি অনাসক্ত ॥ ১৪-১৫ ॥

যিনি পরব্রহ্ম প্রত্যক্ষ করিয়াছেন, তিনিই আমিই ব্রহ্ম, এইরূপ চিন্তা করেন ; কিন্তু যিনি একমাত্র ব্রহ্ম দেখিয়াছেন, তন্মিহ অণু কিছুই দেখেন নাই, এরূপ পুরুষ আর কি চিন্তা করিবেন ? অর্থাৎ আত্মা ও ব্রহ্মে যাঁহার ভেদজ্ঞান আছে, তাঁহারই ধ্যান-ধারণাদির আবশ্যক ; কিন্তু আত্মাই ব্রহ্ম, এ জ্ঞান যাঁহার হইয়াছে, তাঁহার কিছুই প্রয়োজন নাই ॥ ১৬ ॥

যিনি আত্মবিক্ষেপ দর্শন করিয়াছেন অর্থাৎ যাঁহার চিত্ত সমস্তই

ধীৰো লোকবিপর্যাস্তো বৰ্ত্তমানোহপি লোকবৎ ।  
 ন সমাধিং ন বিক্ষেপং ন লেপং স্বস্ত পশুতি ॥ ১৮ ॥  
 ভাবাভাববিহীনো যন্তুশ্চে নীৰ্বাসনো বুধঃ ।  
 নৈব কিঞ্চিং কৃতং তেন লোকদৃষ্ট্যাণি কুৰ্ব্বতা ॥ ১৯ ॥  
 প্রবৃত্তো বা নিবৃত্তো বা নৈব ধীরস্ত হুগ্রহঃ ।  
 যদা যং কৰ্ত্তুমায়াতি তং কৃত্বা তিষ্ঠতঃ স্থখন্ ॥ ২০ ॥  
 নীৰ্বাসনো নিরালম্বঃ স্বচ্ছন্দো মুক্তবন্ধনঃ ।  
 ক্ষিপ্তঃ সংস্কার-বাতেন চেষ্টতে শুদ্ধপৰ্বৎ ॥ ২১ ॥

গমনশীল এইটি অশুভব করিতে পারে, সেই পুরুষই চিত্তকে নিরোধ  
 করিবেন অর্থাৎ আত্মাকে বিষয়াদি হইতে নিবৃত্ত রাখিবেন। কিন্তু যে  
 উদার প্রকৃতি মহাশয়ের আত্মা বিক্ষিপ্ত নয়, তিনি আর কি করিবেন ?  
 অর্থাৎ কোন সাধনাই তাঁহার আবশ্যক করে না ॥ ১৭ ॥

ধীর অবিক্ষিপ্ত চিত্ত পুরুষ প্রারম্ভকালতঃ গৃহীর জ্ঞান ব্যবহার করিলেও  
 সমাধির কৰ্ত্তব্যতা বুঝিতে পাবেন না এবং আত্মবিক্ষেপ বা বিক্ষিপ্ত  
 আত্মার সংলিপ্ততা অশুভব করিতে পাবেন না ॥ ১৮ ॥

স্মৃতি নিন্দাবিহীন কামনাশূন্য স্বাত্মাশুভব পরিতৃপ্ত জ্ঞানী পুরুষ  
 ব্যবহারিক এই সংসারকাণ্ডা কবেন সত্য, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তিনি কিছুই  
 করিতেছেন না ॥ ১৯ ॥

প্রবৃত্তি বা নিবৃত্তি কোন বিষয়েই ধীর পুরুষের বুঝা ক্লেশ নাই।  
 যখন যাহা করিবার আবশ্যক হয়, তখনই তাহাই করিয়া তিনি স্থখে  
 কালাধাপন করেন অর্থাৎ কোন বিষয়েই তাঁহার ইচ্ছা নাই এবং বিরক্তিও  
 নাই ॥ ২০ ॥

যেকোন শুদ্ধাত্ম বায়ু-সঞ্চালিত হইয়া নিশ্চেষ্টের জ্ঞান বায়ুর গতির  
 অভিমুখে উড়িয়া যাইতে থাকে, তাহার নিজের কোন চেষ্টাই থাকে  
 না, সেইরূপ কামনাবিরহিত কৰ্ত্তব্য-জ্ঞানহীন রাগবেশবিরহিত

অসংসারস্ত তু কাপি ন হর্ষে। ন বিষাদিতা।  
 অশীতলমনা নিত্যং বিদেহ ইব রাজ্যতে ॥ ২২ ॥  
 কুত্রাপি ন জিহাসাস্তি নাশো বাপি ন কুত্রচিৎ।  
 আত্মারামস্ত ধীরস্ত নীতলাচ্ছতরাস্তনঃ ॥ ২৩ ॥  
 প্রকৃত্যা শৃণুচিন্তস্ত কুর্কতোহস্ত যদুচ্ছয়া।  
 প্রকৃতশ্চেব ধীরস্ত ন মানো নাবমানিতা ॥ ২৪ ॥  
 কৃতং দেহেন কশ্মেদং ন ময়া শুদ্ধচারিণা।  
 ইতি চিন্তাস্তরোধী যঃ কুর্কন্নপি করোতি সঃ ॥ ২৫ ॥  
 অতদ্বাদীব কুরুতে ন ভবেদপি বালিশঃ।  
 জীবমুক্তঃ স্থখী শ্রীমান্ সংসরন্নপি শোভতে ॥ ২৬ ॥

বন্ধহেতু অজ্ঞানহীন পুরুষ সংসারে সংস্কারস্বরূপ বায়ু দ্বারা চালিত হইয়া পূর্বসংস্কারবলে কর্ম্মফলুষ্ঠান করিয়া থাকেন ॥ ২১ ॥

সংসারবাসনাশূন্য ব্যক্তির কোন বিষয়ে আনন্দও নাই, কোন বিষয়ে দুঃখও নাই। তিনি সদাই শান্তচিত্ত, তিনি শরীরহীন ব্যক্তির তুল্য অধিষ্ঠান করেন ॥ ২২ ॥

সকল বিষয়ে চঞ্চলতাশূন্য, স্তব্ধাং প্রশান্তচিত্ত আত্মারাম ধীর ব্যক্তির কোন বিষয়েই তাগেচ্ছা নাই, কাজেই তাঁহার বিষয়ঘটিত কোনরূপ অনর্থও নাই ॥ ২৩ ॥

ঈহাচার মন প্রকৃতই বিকারশূন্য, সেই ধীর ব্যক্তি অদৃষ্টবশতঃ অবোধ পুরুষের ত্রায় কর্ম্ম করিলেও তাঁহার তজ্জনিত সম্মান-অসম্মানের অনু-সন্ধান থাকে না ॥ ২৪ ॥

শরীরই নিখিল কর্ম্ম করিতেছে, পরিত্র আত্মা কিছুই করেন নাই, এই বিশ্বাস ঈহার আছে, তিনি কাধ্য করিয়াও কিছু করেন না ॥ ২৫ ॥

জীবমুক্ত পুরুষ সংসারে থাকিয়াও আনন্দিত, শ্রীযুক্ত এবং স্বপ্রকাশ-রূপে বিভ্রম্যমান। তিনি আত্মাভিমান-বিহীন হইয়া কাধ্য করেন এবং

নানাবিচারহুশ্রান্তো ধীরো বিশ্বাস্তিমাগতঃ ।

ন কল্পতে ন জানাতি ন শূনোতি ন নশ্চতি ॥ ২৭ ॥

অসমাধেববিক্ষেপান্ন মুমূক্ষুর্ন চেতরঃ ।

নিশ্চিন্তা কল্লিতং পশ্যন্ ব্রহ্মৈবাস্তে মহাশয়ঃ ॥ ২৮ ॥

যস্তান্তঃ শ্রাদহকারো ন করোতি করোতি সঃ ।

নিরহকারধীরেণ ন কিঞ্চিদকৃতং কৃতম্ ॥ ২৯ ॥

নোদ্বিগ্নং ন চ সঙ্কটমকর্তু স্পন্দবর্জিতম্ ।

নিরাশং গতসন্দেহং চিন্তং মুক্তস্য রাজতে ॥ ৩০ ॥

শিশুর তায় অবস্থিতি করেন বটে, কিন্তু তিনি বাস্তবিক অজ্ঞানী নহেন ॥ ২৬ ॥

নানারূপ তর্কবিচার জগৎ ক্রান্ত হইয়া অর্থাৎ ষট্-প্রকার সিদ্ধান্ত দ্বারা শাস্ত্ৰচিন্তা হইয়া বিশ্বামলাভ করিতেছেন, ঐদৃশ ধীরজনের কোন কল্পনা নাই, তিনি কিছুই জানিতে, শুনিতে বা দেখিতে কামনা করেন না ॥ ২৭ ॥

ধানহীন ও চাকলাশূন্য ব্যক্তি মুক্তিকামনা করেন না এবং মুক্তির আবশ্যক নাই, এইরূপ ইচ্ছাও করেন না। সেই মহাপুরুষ দৃশ্যমান বিশ্বকেও কল্পনাময় মনে করিয়া ব্রহ্মস্বরূপ হইয়া অবস্থিতি করেন ॥ ২৮ ॥

বাহার চিন্তে গর্স আছে, সেই ব্যক্তি কার্য্য না করিয়াও করিতেছে মনে করে, কিন্তু গর্কশূন্য ধীর ব্যক্তি কার্য্য করিয়াও কিছু মনে করেন না ॥ ২৯ ॥

মোক্ষপ্রাপ্ত ব্যক্তি উৎকণ্ঠিত নহেন, তিনি আপন কর্তৃত্ব স্বীকার করেন না, তিনি বিভবরহিত, তাঁহার আশা বা সন্দেহ কিছুই নাই, এরূপ চিন্ত-যুক্ত হইয়া তিনি অবস্থিত থাকেন ॥ ৩০ ॥



নিখ্যাতুং চেষ্টিতুং বাপি বচ্চিহ্তং ন প্রবর্ততে ।  
 নিনিমিত্তমিদং কিন্তু নিখ্যায়তি বিচেষ্টতে ॥ ৩১ ॥  
 ভবং পদার্থমাকর্ষ্য মন্দঃ প্রাপ্নোতি মূঢ়তাম্ ।  
 অথবা যাতি সঙ্কোচসংমূঢ়ঃ কোহপি মূঢ়বৎ ॥ ৩২ ॥  
 একাগ্রতা নিরোধো বা মূঢ়ৈরভ্যাস্ততে ভূশম্ ।  
 ধীরাঃ কৃত্যং ন পশ্যন্তি স্বপ্নবৎ স্বপদে স্থিতাঃ ॥ ৩৩ ॥  
 অপ্রযত্নাং প্রযত্নাচ্চা মূঢ়ো নাপ্নোতি নিবর্ত্তিম্ ।  
 তত্বনিশ্চয়মাত্রেণ প্রাজ্ঞো ভবতি নির্বৃত্তঃ ॥ ৩৪ ॥  
 ভুদ্ধং বুদ্ধং প্রিয়ং পূর্ণং নিশ্চিপঞ্চং নিরাময়ম্ ।  
 আশ্রয়ানং তং ন জানন্তি তত্রাত্যাসপর্য্য জড়াস্তাঃ ॥ ৩৫ ॥  
 নাপ্নোতি কর্ম্মণা মোক্ষং বিমূঢ়োহভ্যাসরূপিণা ।  
 ধন্যো বিজ্ঞানমাত্রেণ মুক্তগুণৈষ্ঠ্যব্যক্রিয়ঃ ॥ ৩৬ ॥

সমাধি বা যত্নে তাঁহার ইচ্ছা জন্মে না, কিন্তু তিনি নিনিমিত্ত অর্থাৎ  
 আসক্তিহীন হইয়া চিন্তা করেন ও চেষ্টা করেন ॥ ৩১ ॥

পরমতত্ত্ব অনিয়া মন্দবুদ্ধি ব্যক্তি মূর্থতাপ্রাপ্ত হয় ; কেহ মূঢ়ের স্তায়  
 সঙ্কুচিত ও বিস্মিত হইয়া যায় ॥ ৩২ ॥

মূঢ় ব্যক্তিই আত্যন্তিক নিদ্রিত পুরুষের তুল্য একাগ্রতা ও মনঃসংযম  
 অভ্যাস করে, কিন্তু শান্ত ব্যক্তি ব্রহ্মপদে বিद्यমান থাকিয়া আপন কর্তব্য  
 লক্ষ্য করেন না ॥ ৩৩ ॥

বিনা চেষ্টায় হউক আর চেষ্টা করিয়াই হউক, মূঢ় ব্যক্তির বৈষাণ্য  
 অর্থাৎ স্থিরতা প্রাপ্ত হইতে পারে না, কিন্তু জ্ঞানী ব্যক্তি তত্ত্বনির্ণয়  
 করিয়াই শান্তি পাইয়া থাকেন ॥ ৩৪ ॥

জড়পুরুষের অভ্যাসের অধীন হইয়া পবিত্র, জ্ঞানময়, প্রিয়, পূর্ণ,  
 মায়ামুক্ত ও কলঙ্কবিহীন আত্মাকে জ্ঞাত হইতে পারে না ॥ ৩৫ ॥

মূর্থ ব্যক্তি অভ্যাসবশে কর্ম্ম করে বলিয়া মুক্তি পাইতে অপারগ ;

মূঢ়ো নাপ্রোতি তদ্ ব্রহ্ম যতো ভবিতুমিচ্ছতি ।  
 অনিচ্ছন্নপি ধীৰোহপি পরব্রহ্মস্বরূপভাক ॥ ৩৭ ॥  
 নিরাধারগ্রহবাগ্ৰা মূঢ়াঃ সংসারপোষকাঃ ।  
 এতস্তানর্থমূলস্ত মূলচ্ছেদঃ কৃত্য বৃথৈঃ ॥ ৩৮ ॥  
 ন শান্তিং লভতে মূঢ়ো যতঃ শমিতুমিচ্ছতি ।  
 ধীয়ন্তস্বং বিনিশ্চিত্য সর্বদা শান্তমানসঃ ॥ ৩৯ ॥  
 কাস্মিনো দর্শনং তস্ত যদৃষ্টমবলম্বতে ।  
 ধীরাত্মং তং ন পশুন্তি পশুন্ত্যাস্মানমধরম্ ॥ ৪০ ॥

কিন্তু মুক্তপুরুষ কেবলমাত্র ব্রহ্মজ্ঞান দ্বারা কর্মবিবর্জিত হইয়া ধন্ত হন ॥ ৩৬ ॥

মূর্থ ব্যক্তি ব্রহ্ম প্রাপ্ত হইতে পারে না, কেন না, সে ব্রহ্মময় হইবার বাসনা পূর্ব হইতেই করে, কিন্তু ধীর ব্যক্তি ঐরূপ বাঞ্ছা করেন না বলিয়াই পরমব্রহ্মস্বরূপ হইয়া থাকেন অর্থাৎ যদবধি কামনার ক্ষয় না হইবে, তদবধি ব্রহ্মপ্রাপ্তি সম্ভব নহে ॥ ৩৭ ॥

মূঢ় ব্যক্তিরা “আমি মুক্ত হইব” এইরূপ অকারণ চুরাংহে ব্যগ্র হইয়া মোক্ষলাভ করিতে পারে না, অধিকন্তু সংসারেই পোষণ করিয়া থাকে ; কিন্তু প্রাজ্ঞ ব্যক্তি সকল প্রকার অনিষ্টের মূলস্বরূপ এই বিশ্বের মূল অজ্ঞানকেই নির্মূল করিয়া দেন ॥ ৩৮ ॥

শান্তিবাসনা করে বলিয়াই মূঢ় ব্যক্তি শান্তিলাভে প্রতারিত হয় ; কিন্তু শান্ত পুরুষ আত্মতত্ত্ব নিশ্চিতরূপে বিদিত হইয়া সর্বদা শান্তমানস থাকেন ॥ ৩৯ ॥

যে পুরুষ বাহ্যদৃষ্ট পদার্থ অবলম্বন করে, তাহার পক্ষে আত্মার দর্শন কিরূপ সম্ভব হইতে পারে ? কিন্তু ধীর মহাত্মা পুরুষ বাহ্যপদার্থ দর্শন করেন নাই, হুতরাং তিনি অদ্বয় আত্মাকেই প্রত্যক্ষ করিয়া থাকেন ॥ ৪০ ॥

ক নিরোধো বিমূঢ়স্ত ঘো নির্বন্ধং কণোতু বৈ ।

স্বারামশ্চৈব ধীরস্ত সৰ্বদা সাবকৃত্রিমঃ ॥ ৪১ ॥

ভাবস্ত ভাবকঃ কশ্চিন্ন কিকিঙ্করবকেহপরঃ ।

উভয়াভাবকঃ কশ্চিদেবমেব নিরাকুলঃ ॥ ৪২ ॥

শুদ্ধমধ্বমম্মানং ভাবয়ন্তি কুংকরঃ ।

ন তু জ্ঞানতি সংমোহাং যাবজ্জীবমনিবৃত্তাঃ ॥ ৪৩ ॥

মুম্ক্ষোবুদ্ধিরালম্বমন্তুদেগ ন বিথিতে ।

নিরাশৈব নিকাশা বুদ্ধির্মুক্তস্ত সৰ্বদা । ৪৪ ॥

বিষয়-ধীপিনো বীক্ষ্য চকিতাঃ শরনার্থিনঃ ।

বিশতি ঝটিতি ক্রোড়ং নিরোধৈকাগ্রাদিদ্ধয়ে ॥ ৪৫ ॥

যে পুরুষ নিরোধ ও শৈথল্য লাভ করিতে যত্ন করে, সেই মূঢ় ব্যক্তির নিরোধ কোথায় ? কিন্তু আত্মারাম ধীর মহাত্মা সৰ্বদাই স্বাভাবিক নিরোধ প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ৪১ ॥

তর্কনিপুণ পুরুষরা প্রপঞ্চের অস্তিত্ব স্বীকার করেন, আশ্রয় শূন্যবাদী প্রপঞ্চ শূন্য, এইরূপ চিন্তা করেন, কিন্তু সংস্র সংস্র লোকের মধ্যে কোন আত্মজ্ঞ পুরুষ পূর্বোক্ত উভয়রূপ চিন্তাহীন হইয়া নিরাকুলভাবে বিদ্যমান থাকেন ॥ ৪২ ॥

কুবুদ্ধি পুরুষ আত্মাকে শুদ্ধ এবং অদ্বিতীয় বলিয়া চিন্তা করে মাত্র, কিন্তু মোহেহতু আত্মস্বরূপ জ্ঞাত হইতে পারে না, তাই আজীবন অন্তঃকৈ অবস্থান করে ॥ ৪৩ ॥

মোক্ষাভিলাষী পুরুষের বুদ্ধি অবলম্বন ব্যতীত থাকিতে পারে না, অর্থাৎ মোক্ষলাভ করিব, ইহাই তাহার আশ্রয় ; কিন্তু মুক্ত পুরুষের বুদ্ধি বাসনারহিত ; স্তবরাং তাঁহার অবলম্বনের প্রয়োজন নাই ॥ ৪৪ ॥

বিষয়রূপ ব্যাঘ্র দর্শনে ভীতচিন্ত শরণার্থী পুরুষরা নিরোধ ও একাগ্র-সিদ্ধির ইচ্ছায় বিষয়গুহরে ঝটিতি প্রবেশ করে । বিষয়রূপ হস্তিগণ বাসनावিরহিত পুরুষরূপ সিংহকে দর্শন করিয়া নিঃশব্দে

নির্বাসনং হবিং দৃষ্ট্বা তুফীং বিষয়দন্তিনঃ ।  
 পলায়ন্তে ন শক্তান্তে সেবন্তে কৃতচাটবঃ ॥ ৪৬ ॥  
 ন মুক্তিকারিকাং ধন্তে নিঃশঙ্কো মুক্তমানসঃ ।  
 পশুন্ শৃণুন্ স্পৃশুন্ ত্রিষ্মল্লগ্নান্তে যথাস্থম্ ॥ ৪৭ ॥  
 বস্ত্র শ্রবণমাত্রেণ শুদ্ধবুদ্ধিনিরাকুলঃ ।  
 নৈবাচারমনাচারমোদাস্তং বা প্রপশুতি ॥ ৪৮ ॥  
 যদা যং কর্তুমায়াতি তদা তং কুরুতে ঋজুঃ ।  
 শুভং বাপাশুভং বাপি তস্মা চেষ্টা হি বাসবং ॥ ৪৯ ॥  
 স্বাতন্ত্র্যাং হৃথমাপ্নোতি স্বাতন্ত্র্যাম্লভতে পরম্ ।  
 স্বাতন্ত্র্যাম্মির্বাতিং গচ্ছেৎ স্বাতন্ত্র্যাং পরমং পদম্ ॥ ৫০ ॥

পলায়ন করে, পলায়নে অশক্ত হইলে তোষামোদ করিয়া থাকে অর্থাৎ  
 স্পৃহাহীন পুরুষের সকাশে বিষয়বাসনা দর্শনা পরাভূত হইয়া থাকে  
 ॥ ৪৬-৪৭ ॥

মুক্তচিত্ত নিঃশঙ্ক পুরুষ মুক্তিপ্রদ কৰ্মাদির অনুষ্ঠান করেন না, তিনি  
 প্রারব্ধকর্ত্ত দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শন, ঘ্রাণ ও ভোজন-বিহারাদি করিয়া স্থখে  
 অবস্থান করেন ॥ ৪৭ ॥

যিনি কেবল তত্ত্বশ্রবণমাত্রেই শুদ্ধমতি ও নিরাকুল হন, তিনি আচার,  
 অনাচার উদাসীনতা কিছুই বোধ করেন না ॥ ৪৮ ॥

যিনি মজ্জল হউক আর অমজ্জল হউক, যখন যাহা উপস্থিত হয়,  
 সরলভাবে তাহার আচরণ করেন, তাঁহার কার্যাদি শিশুর ত্রায় অর্থাৎ  
 বালক যেরূপ দর্প ও রজ্জুকে সমান খেলনা বোধ করে, সেইরূপ মুক্ত-  
 পুরুষরাও শুভাশুভ বিষয়কে তুল্য জ্ঞান করিয়া থাকেন ॥ ৪৯ ॥

পুরুষ রাগ-দেবশৃঙ্খল হইলেই দ্বন্দ্বী হন এবং পরমাত্মাকে লাভ করিতে  
 সমর্থ হন। অনাসক্ত পুরুষই শান্তি এবং পরমপদ লাভ করিয়া  
 থাকেন ॥ ৫০ ॥

অকর্ষমতোক্তৃৎ স্বাস্থ্যনো মন্ততে বদা ।  
 তদা কীণা ভবন্ত্যেব সমস্তাশ্চিবৃত্তয়ঃ ॥ ৫১ ॥  
 উচ্ছ্রাণাপ্যকৃতিকা স্থিতির্ধীরস্ত রাজতে ।  
 ন তু সম্পৃহচিত্তস্ত শাস্তিমূর্চ্চস্ত কৃত্রিমা ॥ ৫২ ॥  
 বিলসন্তি মহাভোগৈগকিশস্তি গিরিগহ্বরান্ ।  
 নিরন্তকল্পনা ধীরা অবস্থা মুক্তবন্ধনাঃ ॥ ৫৩ ॥  
 শ্রোত্রিয়ং দেবতাং তীর্থমঙ্গনাং ভূপতিং প্রিয়ম্ ।  
 দৃষ্ট্বা সংপূজ্য ধীরস্ত ন কাপি হৃদি বাসনা ॥ ৫৪ ॥  
 ভূতৈঃ পুত্রৈঃ কলত্রৈশ্চ চর্কুর্ভৈশ্চাপি গোত্রজৈঃ ।  
 বিহস্ত বিকৃতো যোগী ন যাতি বিকৃতিং মনাক্ ॥ ৫৫ ॥

যখন লোকে আত্মার কর্তৃত্ব ও ভোক্তৃত্ব জ্ঞান করে না, তৎকালেই তাহার মনোবৃত্তিসমূহ কীণ হয় অর্থাৎ কোন বিষয়ে স্পৃহা বর্তমান থাকে না ॥ ৫১ ॥

ধীরপুরুষের স্থিতি উচ্ছ্রাণ হইলেও তাহা স্বাভাবিক-হেতু শোভা পাইয়া থাকে । কিন্তু স্বথবাসনামুক্ত পুরুষের শাস্তি কৃত্রিম বলিয়া মেরুপ : শোভা পায় না ॥ ৫২ ॥

নিম্মুক্ত বন্ধনবহিত কল্পনাশূন্য ধীর পুরুষেরা মহাভোগে বিলাসী থাকিতে পারেন এবং পর্বতগহ্বরেও অক্লেশে অবস্থান করিতে সমর্থ হন ॥ ৫৩ ॥

জ্ঞানী পুরুষ শ্রোত্রিয় ( বেদবিৎ বিপ্র ), দেবতা, তীর্থ, জী, রাজা ও প্রিয়পুরুষ দর্শনে তাঁহাদের অনুরক্তি করেন বটে, কিন্তু তাঁহার মন কোন কামনা বর্তমান থাকে না ॥ ৫৪ ॥

ভৃত্য, পুত্র, জী, দৌহিত্র ও জ্ঞাতীগণ কর্তৃক উপহসিত ও দিকার লাভ করিলেও যোগী পুরুষের মন বিকৃত হয় না ॥ ৫৫ ॥

সন্তটোহপি ন সন্তষ্টঃ শিম্নোহপি ন চ খিন্ততে ।  
 তন্ত্রাশ্চর্যদশাং তাং তাং তাদৃশা এব জ্ঞানতে ॥ ৫৬ ॥  
 কর্তব্যতৈব সংসারো ন তাং পশুন্তি সুরয়ঃ ।  
 শূত্রাকারে নির্বিকারে নির্বিকারা নিরাময়াঃ ॥ ৫৭ ॥  
 অকুর্মন্নপি সংকোভাঘ্যাগ্রঃ সর্বত্র মুঢ়দীঃ ।  
 কুর্মন্নপি তু কৃত্যানি কুশলো হি নিরাকুলঃ ॥ ৫৮ ॥  
 সুখমাস্তে সুখং শেতে সুখমায়ান্তি যান্তি চ ।  
 সুখং বক্তি সুখং ভুঙ্তে ব্যবহারোহপি শাস্তদীঃ ॥ ৫৯ ॥  
 স্বভাবাদ্যন্ত নৈবান্তিলোকবদ্যবহারিণঃ ।  
 মহাহ্রদ ইবাকোভ্যো গতক্লেশঃ সুশোভতে ॥ ৬০ ॥

যোগী পুরুষ সন্তষ্ট হইয়াও সন্তষ্ট নহেন, আবার শিম্ন হইয়াও খেদ প্রাপ্ত  
 হন না। তাঁহার তাদৃশ বিম্বয়কর অবস্থা তিনিই বোধ করিতে  
 পারেন ॥ ৫৬ ॥

কর্তব্যতাজ্ঞানই সংসার, তাঁহারা সেই কর্তব্যতা অবলোকন করেন না  
 এবং নির্বিকাররূপে জগতে অধিষ্ঠান করিয়া বিকারশূন্য ও বিশুদ্ধভাবে  
 কালযাপন করেন ॥ ৫৭ ॥

মুঢ়বুদ্ধি কিছুই করিতেছে না, অথচ স্কোভ আছে বলিয়া সর্বদা ব্যগ্র,  
 কিস্ত বিচক্ষণ পুরুষ কর্তব্য কাব্য করিতেছেন, অথচ তিনি নিরাকুল ॥ ৫৮ ॥

শাস্তচিত্ত পুরুষ সুখে থাকেন, সুখে নিদ্রিত হন, সুখে যাতায়াত  
 করেন, সুখে বাক্যপ্রয়োগ করেন এবং সুখে ভোজন করেন ॥ ৫৯ ॥

যিনি সংসারী লোকের গ্রাম ব্যবহার করিয়াও স্বভাবতঃ নিবৃত্ত,  
 তিনিই মহাহ্রদের গ্রাম স্কোভশূন্য এবং ক্লেশহীন হইয়া বর্তমান  
 থাকেন ॥ ৬০ ॥

নিবৃত্তিরপি মৃচ্ছ প্রবৃত্তিরূপজায়তে ।  
 প্রবৃত্তিরপি ধীরস্ত নিবৃত্তিফলভাগিনী ॥ ৬১ ॥  
 পরিগ্রহেষু বৈবাগাং প্রায়ো মৃচ্ছ দৃশ্যতে ।  
 দেহে বিগলিতাশস্ত ক রাগঃ ক বিরাগতা ॥ ৬২ ॥  
 ভাবনাভাবনাসক্তা দৃষ্টিমৃচ্ছ সর্বদা ।  
 ভাবাভাবনয়া সা তু স্বস্থতাদৃষ্টিকপিণী ॥ ৬৩ ॥  
 সর্ববীর্যেষু নিকামো যশচরেন্দ্রালবম্মুনিঃ ।  
 ন লেপন্তস্ত শুদ্ধস্ত ক্রিয়মাণেহপি কর্ম্মণি ॥ ৬৪ ॥  
 স এব ধত্ত আশ্রজঃ সর্বভাবেষু যঃ সমঃ ।  
 পশুন্ শ্বনং স্পৃশনং জিহ্বল্লগ্নিস্তত্বমানসঃ ॥ ৬৫ ॥

মূৰ্খ পুরুষের ইন্দ্রিয়ব্যাপার লোকদৃষ্টিতে নিবৃত্তপর দৃষ্ট হইলেও বাস্তবিক উহা প্রবৃত্তিসম্পন্নই থাকে, আর ধীর ব্যক্তির অহঙ্কারাদি ইন্দ্রিয়ব্যাপার প্রারক হেতু প্রবৃত্ত হইলেও “আমি করিতেছি,” ইত্যাদি অভিমানশূন্যতা বশতঃ ইন্দ্রিয়প্রবৃত্তিও নিবৃত্ত ফলভাগিনী থাকে ॥ ৬১ ॥

গ্রহণোপযুক্ত বিষয়ে মূৰ্খ পুরুষেরই প্রায় ঔদাসীন্য লক্ষিত হয় ; কিন্তু ঋত্বাহার দেহে আশা বিগলিত হইয়াছে, তাঁহার কিসেই বা বাসনা আর কিসেই বা ঔদাসীন্য হইবে ? ॥ ৬২ ॥

মৃচ্ছের দৃষ্টি চিন্তাযুক্ত, কখনও বা চিন্তাশূন্য ; কিন্তু প্রকৃতিস্থ পুরুষের দৃষ্টি চিন্তাযুক্ত থাকিলেও তাঁহাকে অদৃষ্টি বলিতে হইবে ; কারণ, তিনি তাহাতে অনাসক্ত ॥ ৬৩ ॥

যিনি কামনাহীন হইয়া শিশুর গ্রায় সকল কার্যের আরম্ভ করেন, সেই শুদ্ধ পুরুষের ক্রিয়মাণ কর্যেও কর্তৃত্বজ্ঞান থাকে না ॥ ৬৪ ॥

যে আশ্রিতভজ্ঞ পুরুষ সমস্ত বিষয়েই তুল্যভাবাপন্ন, তিনি দেখিয়া, শুনিয়া, স্পর্শ করিয়া, ভ্রাণ লইয়া, আহাৰ করিয়াও তাহাতে নিালিপ্ত-চিত্ত ; সুতরাং তিনিই ধত্ত ॥ ৬৫ ॥

ক সংসারঃ ক চাভাসঃ ক সাধ্যং ক চ সাধনম্ ।  
 আকাশস্তেব ধীরস্ত নিৰ্বিকল্পস্ত সৰ্বদা ॥ ৬৬ ॥  
 স জয়ত্যাৰ্হসন্নাসী পূৰ্ণব্রহ্মবিগ্রহঃ ।  
 অকৃত্রিমেনবচ্ছিন্নে সমাধিৰ্ভূত বৰ্ত্ততে ॥ ৬৭ ॥  
 বহুনাভ্ৰ কিমুক্তেন জাততত্ত্বো মহাশয়ঃ ।  
 ভোগমোক্ষনিরাকাজ্জী সদা সৰ্বত্র নীরগঃ ॥ ৬৮ ॥  
 মহাদাদি জগদ্ বৈত্তং নামমাত্রবিভৃন্তিতম্ ।  
 বিহার শুদ্ধবোধস্ত কিং কৃত্যমবশিষ্ঠতে ॥ ৬৯ ॥  
 ভ্রমভূতমিদং সৰ্বং কিঞ্চিন্নাস্তীতি নিশ্চয়ী ।  
 আলক্ষ্য ক্ষুরণং শুদ্ধঃ স্বভাবেনৈব শম্যতি ॥ ৭০ ॥

আকাশের তায় নিরন্তর ধীর ও নিৰ্বিকল্প পুরুষের সংসারই বা  
 কোথায় ? সংসারের আভাসই বা কোথায় ? তাঁহার সাধনার যোগ্য  
 পদার্থ ই বা কোথায় ? সাধনাই বা কোথায় ? ॥ ৬৬ ॥

যে সন্ন্যাসী পূৰ্ণস্বভাবযুক্ত পুরুষের স্বাভাবিক ও অনবচ্ছিন্ন বিষয়ে  
 সমাধি বৰ্ত্তমান, তিনিই সকল বিষয়ে জয়ী । অধিক বলিয়া কি প্রয়োজন,  
 যিনি ভোগ ও মুক্তিকামনা-রহিত এবং নিরন্তর সকল স্থানে অনাসক্ত,  
 সেই মহাশয় পুরুষই প্রকৃত তত্ত্বজ্ঞানশালী ॥ ৬৭-৬৮ ॥

মহত্ত্ব হইতে জগৎ পর্যন্ত নামমাত্র অর্থাৎ মিথ্যা, যে শুদ্ধচিত্ত  
 পুরুষ ইহা ত্যাগ করিয়াছেন, তাঁহার আর কি কর্তব্য অবশিষ্ট  
 রহিয়াছে ? ॥ ৬৯ ॥

এই সংসারে সকলই আত্মার ক্ষুরণমাত্র, ইহা যিনি নিঃসংশয়-  
 রূপে পরিজ্ঞাত হইয়াছেন, সেই শুদ্ধ পুরুষই শান্তি লাভ করিয়া  
 থাকেন ॥ ৭০ ॥



সুহৃৎস্বরূপস্ত দৃষ্টতাবমপশ্যতঃ ।

ক বিধি ক চ বৈরাগ্যং ক ত্যাগং ক শমোহপি বা ॥ ৭১ ॥

সুহৃৎতোহস্তরূপেণ প্রকৃতিঞ্চ ন পশ্যতঃ ।

ক বন্ধঃ ক চ বা মোক্ষঃ ক হর্ষঃ ক বিবাদিতা ॥ ৭২ ॥

বুদ্ধিপৰ্য্যন্তসংসারে মায়ামাঝং বিবর্ততে ।

নির্মমো নিরহঙ্কারো নিকামঃ শোভতে বৃধঃ ॥ ৭৩ ॥

অক্ষয়ং গতসন্তাপমাত্মনং পশ্যতো মূনেঃ ।

ক বিজ্ঞা ক চ বা বিশ্বং ক দেহোহহং মমেতি বা ॥ ৭৪ ॥

নিরোধাদৌনি কৰ্ম্মাণি জহাতি জড়ধীৰ্হি ।

মনোরথান্ প্রলাপাংশ্চ কৰ্ত্তুমাশ্নোতি ভৎক্ষণাং ॥ ৭৫ ॥

আত্মপ্রকাশ চিত্রপ, দৃষ্টমান বিষয়েও অদর্শনশীল পুরুষের নিয়মই বা কোথায় ? বৈরাগ্যই বা কোথায় ? ত্যাগই বা কোথায় ? শান্তিই বা কোথায় ? ॥ ৭১ ॥

অনন্তরূপে সুহৃৎশীল পুরুষের বন্ধনই বা কোথায়, মোক্ষই বা কোথায় আর বিষয়তাই বা কোথায় ? ॥ ৭২ ॥

আত্মজ্ঞান-বিনাশী এই সংসারে মায়াশবলিত চৈতন্তই বিস্তমান আছেন অর্থাৎ মায়াযুক্ত চৈতন্তসহ মিথ্যাত্বত অগং-আকারে বিরাজমান হইতেছেন। অতএব পণ্ডিত পুরুষ মিথ্যান্বরূপ এই শরীরে নিরহঙ্কার হন এবং দেহসম্বন্ধী দারাদির প্রতি মমতাসূত্র হইয়া নিকামভাবে বিরাজমান থাকেন ॥ ৭৩ ॥

যে ঋষি আত্মাত্মক স্বামী ও গতসন্তাপ দেখেন, তাঁহার বিজ্ঞাই বা কোথায়, বিশ্বই বা কোথায় ? দেহই বা কোথায় ? অহং জ্ঞান ও "ইহা আমার" এরূপ বোধই বা কোথায় ? ॥ ৭৪ ॥

জড়বুদ্ধি ব্যক্তি বন্ধনই নিরোধাদি কৰ্ম্ম পরিত্যাগ করে, তখনই কনিষ্ঠলবিত্ত বাপারাই নিবৃত্ত হয় ॥ ৭৫ ॥

যম্মঃ শ্রদ্ধাপি তদ্বস্ত ন জহাতি বিমূঢ়তাম্ ।  
 নির্বিকল্পো বহির্ষদ্বাদস্তর্বিষয়লালসঃ ॥ ৭৬ ॥  
 জ্ঞানাদগলিতকর্ম্মা যো লোকদৃষ্ট্যাপি কর্ম্মকৃত্ ।  
 নাপ্রোত্যবসরং কর্ত্তুং বক্তুমেব ন কিঞ্চন ॥ ৭৭ ॥  
 ক তমঃ ক প্রকাশো বা ক তানঃ ক চ কিঞ্চন ।  
 নির্বিকারস্ত ধীরস্ত নিরাতঙ্কস্ত সর্ব্বদা ॥ ৭৮ ॥  
 ক ধৈর্য্যং ক বিবেকিত্বং ক নিরাতঙ্কতাপি বা ।  
 অনির্বাচ্যস্বভাবস্ত নিঃস্বভাবস্ত যোগিনঃ ॥ ৭৯ ॥  
 ন স্বর্গো নৈব নরকো জীবন্মুক্তিন্ চৈব হি ।  
 বহ্নাত্ম কিমুক্তেন যোগদৃষ্ট্যা ন কিঞ্চন ॥ ৮০ ॥  
 নৈব প্রার্থয়তে লাভং নালাভে নান্নশোচতি ।  
 ধীরস্ত শীতলং চিত্তমনৃতেনৈব পূরিতম্ ॥ ৮১ ॥

মূঢ়মতি পুরুষ বাহিরে চেষ্টা দ্বারা নির্বিকল্পরূপে বিরাজিত হইলেও  
 অন্তরে বিষয়কামনা-পরিপূর্ণ, স্মৃতরাং সেইরূপ পুরুষ আত্মতত্ত্ব শ্রবণ  
 করিলেও মোহ পরিত্যাগ করিতে সমর্থ হয় না। যে পুরুষ জ্ঞানলাভ দ্বারা  
 সমস্ত কর্ম্ম হইতে বিরত হইয়াছেন, লোক তাঁহাকে কর্ম্ম করিতে দেখে  
 বটে, কিন্তু তিনি কোন কর্ম্ম করিতে বা কোন কিছু বলিতেও অবসর পান  
 না অর্থাৎ তাঁহার চিত্ত ব্রহ্মে একরূপ ভাবে নিবিষ্ট যে, অত্ৰ কোন কর্ম্মে সে  
 চিত্ত ধাবিত হয় না। সর্ব্বদা নিরাতঙ্ক, বিকাররহিত ধীরপুরুষের কোথাই  
 বা ভয়তা আর কোথাই বা বিস্ময়রূপ, কোথাই বা তাঁহার স্বপ্ন ? ॥ ৭৬-৭৮ ॥

অনির্বাচনীয়-প্রকৃতি নিঃস্বভাবাপন্ন যোগীর ধৈর্য্যই বা কোথায় ?  
 বিবেকিতাই বা কোথায় ? ভয়রাহিত্যই বা কোথায় ? ॥ ৭৯ ॥

অধিক কি বলিব, যোগী পুরুষের নিকট স্বর্গ, নরক, জীবন্মুক্তি আদি  
 কিছুই লক্ষ্যযোগ্য নহে। ধীর ও শান্তচিত্ত পুরুষের চিত্ত ব্রহ্মরূপ স্বাভাৱে

ন শাস্তং স্তোতি নিকামো ন দুষ্টমপি নিন্দতি ।

সমদুঃখস্বভূতঃ কিঞ্চিং কৃত্যং ন পশ্নতি ॥ ৮২ ॥

ধীরো ন ঘেষ্টি সংসারমাস্থানং ন দিমূকতি ।

হর্ষামর্ষবিনিমুক্তো ন মৃতো ন চ জীবতি ॥ ৮৩ ॥

নিঃস্নেহঃ পুলদারাদৌ নিকামো বিজয়েষু চ ।

নিশ্চিন্তঃ স্বশরীরেহপি নিরাশঃ শোভতে বুধঃ ॥ ৮৪ ॥

তুষ্টিঃ সর্বত্র ধীরস্ত যথাপতিতবর্তিনঃ ।

সচ্ছন্দঃ চরতো দেশান্ যত্রাস্তমিতশায়িনঃ ॥ ৮৫ ॥

পততুদেহু বা দেহো নাস্ত চিন্তা মহাত্মনঃ ।

অভাবভূমিবিপ্রাস্তিবিম্বতামেষদংস্বতেঃ ॥ ৮৬ ॥

পরিপূরিত থাকে, স্ততরাং তাঁহার লাভবাসনা নাই এবং অলাভে দুঃখও নাই ॥ ৮০-৮১ ॥

বাসনাহীন পুরুষ প্রশান্তচিত্ত ব্যক্তির স্তুতিও করেন না, দুষ্ট লোকের নিন্দাও করেন না, তিনি সুখ ও দুঃখ সমজ্ঞান করেন ; স্ততরাং তিনি তৃপ্ত; সেই নিমিত্তই অগ্র করণযোগ্য বিষয়ে তাঁহার দৃষ্টি নাই ॥ ৮২ ॥

ধীর পুরুষ সংসারে অক্লান্তের প্রতি ঘেঁষ করেন না, আবার আত্মাকেও দর্শন করিতে অভিলাষ করেন না, তিনি হর্ষবিষাদরহিত, মৃতও নহেন, জীবিতও নহেন ॥ ৮৩ ॥

ধীর পুরুষ দারাদিতে মমতা করেন না, বিষয়াদিও অভিলাষ করেন না ; নিজের শরীরের বিষয়ও চিন্তা করেন না ; তিনি সমস্ত আশা পরিত্যাগপূর্বক শোভা পাইয়া থাকেন ॥ ৮৪ ॥

ধীর পুরুষ সচ্ছন্দে দেশভ্রমণ করিতেছেন, যেখানে সূর্য্য অস্তগত হয়, সেই স্থানে সন্তোষের সহিত শয়ন করিতেছেন ॥ ৮৫ ॥

মহাত্মা পুরুষ মিথুবা স্বভ অর্থাৎ আত্মাতে বিশ্রামলাভ করেন বলিয়া

অকিঞ্চনঃ কামাচারো নির্বদ্বিহ্নিসংশয়ঃ ।

অসক্তঃ সর্বভাবেষু কেবলো যমতে বৃধঃ ॥ ৮৭ ॥

নির্মমঃ শোভতে ধীরঃ সমলোষ্ট্রাশ্রকাক্ষনঃ ।

হৃভিন্নহৃদয়গ্রহিবিনিধুঁতরজন্তমাঃ ॥ ৮৮ ॥

সর্বজ্ঞানবধানশ্চ ন কিঞ্চিৎসান্না হৃদি ।

মুক্তাস্তনো বিতৃষ্ণস্ত তুলনা কেন জায়তে ॥ ৮৯ ॥

জানন্নপি ন জানাতি পশ্যন্নপি ন পশ্যতি ।

ক্রবন্নপি ন চ ক্রতে কোহন্তো নির্বাসনাদৃতে ॥ ৯০ ॥

সমস্ত সংসার বিন্যত হন, শরীরের পতনে বা উদয়ে তাঁহার বিন্দুমাঝ  
ভাবনা নাই ॥ ৮৬ ॥

পণ্ডিত পুরুষ নিজেকে কিছুই নয় মনে করিয়া নিঃসংশয়মনে নিষ্কিঞ্চিন্দে  
ইচ্ছামত পরিভ্রমণ করেন, তিনি সকল বিষয়ে স্পৃহাশূন্য থাকিয়া স্থখে  
বিরাজমান হন ॥ ৮৭ ॥

ধীর ব্যক্তি লোষ্ট্র, পাষণ, স্বর্ণ, সকলই তুল্য জ্ঞান করেন, তিনি  
মমতাহীন এবং হৃদয়গ্রহি ভেদ করিয়া ওম ও রজোরহিত হইয়া বিশোভিত  
হইয়া থাকেন ॥ ৮৮ ॥

সকল বিষয়ে অনবধান বিষয়বাসিনাহীন মুক্তাস্তা পুরুষের মনে বিষয়-  
বাসনা আদৌ নাই, এরূপ পুরুষের তুলনা কি জগতে আছে ? ॥ ৮৯ ॥

কামনারহিত পুরুষ জানিয়াও জানেন না, দেখিয়াও দেখেন না,  
বলিয়াও বলেন না অর্থাৎ কামনারহিত পুরুষের কোন কথ্যই লক্ষ্য নাই ।  
যে জ্ঞানশালী ব্যক্তির বুদ্ধি উৎকৃষ্ট অশকৃষ্ট কোন ভাবেই সংযুক্ত নহে, সেই  
নিষ্কাম পুরুষ ভিক্ষুকই হউন আর রাজাই হউন, সর্বত্রই তিনি অশোভিত  
থাকেন ॥ ৯০-৯১ ॥

ভিক্ষুর্বা ভূপতির্বাপি যো নিকামঃ স শোভতে ।  
 ভাবেষু গলিতা যন্ত শোভনশোভনা মতিঃ ॥ ২১ ॥  
 ক স্বাচ্ছন্দ্যং ক সঙ্কোচং ক বা তত্ত্ববিশিষ্টয়ঃ ।  
 নির্ব্যাভিজ্জ্বলভূতস্ত চরিতার্থস্ত যোগিনঃ ॥ ২২ ॥  
 আশ্রয়বিপ্রাশ্রিত্ত্বশ্চেন নিরাশেন গতাশ্তিনা ।  
 অন্তর্দগ্নভূয়েত তৎ কথং কস্ত কথ্যতে ॥ ২৩ ॥  
 স্তম্বোহপি ন স্তম্বো চ স্তম্বোহপি শয়িতো ন চ ।  
 আগ্নেহপি ন আগ্নির্ধীরস্তম্বঃ পদে পদে ॥ ২৪ ॥  
 জঃ সচিন্তোহপি নিশ্চিন্তঃ সেঙ্গিয়োহপি নিরিস্রিয়ঃ ।  
 স্তম্বোহপি নির্বুদ্ধিঃ সাহস্কারোহনহঙ্কৃতিঃ ॥ ২৫ ॥  
 ন স্তম্বী ন চ বা ভূমী ন বিরক্তো ন রাগবান্ ।  
 ন সুযুক্তন বা মুক্তো ন কিঞ্চিদন কিঞ্চন ॥ ২৬ ॥

কিছু করিবার বা কিছু হইবার বাসনারহিত, সরলমনা, কৃতার্থ যোগীর  
 স্বাচ্ছন্দ্যতাই বা কোথায় ? সঙ্কোচই বা কোথায় ? তত্ত্ববিশিষ্ট করিবার  
 কামনাই বা কোথায় ? ॥ ২২ ॥

আশ্রিতে বিশ্রাম লাভ করেন বলিয়া পরিতৃপ্ত, নিরাশ, ক্রোধান্ধভব-  
 রহিত পুরুষ মনে যে আনন্দবোধ করেন, তাহা কে বলিতে পারে ? ॥ ২৩ ॥

ধীর পুরুষ শয়ন করিয়াও শয়নে আনন্দবোধ করেন না, নিদ্রিত  
 হইয়াও নিদ্রায় স্থখ অল্পভব করেন না, প্রবোধিত হইয়াও প্রবোধিত-  
 পুরুষের ভাষা শাৰ্ধ্য করেন না, তিনি সকল বিষয়েই সমুদ্র ॥ ২৪ ॥

জানী পুরুষ চিন্তামগ্ন হইয়াও নিশ্চিন্ত, ইন্দ্রিয়বিশিষ্ট হইয়াও  
 ইন্দ্রিয়হীন, অহংকারপূর্ণ হইয়াও অহংকারহীন অর্থাৎ সমস্ত বিষয়ে  
 আসক্তিরহিত বলিয়া তাঁহার কিছুতেই অহংরাগ নাই ॥ ২৫ ॥

তিনি ভূমীও নহেন, স্তম্বীও নহেন, বিরক্ত বা অহংরাগশালী নহেন,

বিক্ষেপেহপি ন বিক্ষিপ্তঃ সমাধৌ ন সমাধিমান  
 জাডোহপি ন জডো ধৃত্তঃ পাণ্ডিত্যোহপি ন পণ্ডিতঃ ॥ ৯৭ ॥  
 মুক্তো যথাস্থিতিশ্চক্ষুঃ কৃতকর্তৃবানিবৃত্তঃ ।  
 সমঃ সর্বত্র বৈতৃষ্ণ্যং ন স্মরত্যকৃতং কৃতম্ ॥ ৯৮  
 ন প্রীয়তে বদ্যমানো নিন্দমানো ন কুপ্যতি ।  
 নৈবোদ্বিজেত মরণে জীবনে নাভিনন্দতি ॥ ৯৯ ॥  
 ন ধাবতি জনাকীর্ণং নারণ্যমুপশান্তধীঃ ।  
 যথা তথা যত্র তত্র সময়ে বাবতিষ্ঠতি ॥ ১০০ ॥  
 ইতি শান্তিশতকং নাম অষ্টাদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৮ ॥

— — —

তাঁহাতে মোক্ষবাদনাও নাই অথচ তিনি মুক্তও নহেন, তাঁহাতে চঞ্চলতা  
 নাই অর্থাৎ তিনি সমাধিমগ্ন রহিয়াছেন, অথচ জড় নহেন, পাণ্ডিত্য  
 আছে, অথচ পণ্ডিত নহেন, জ্ঞতরাং তিনিই ধৃত্ত ॥ ৯৬-৯৭ :

মুক্তপুরুষ যেৰূপ অবস্থায় থাকেন, তাহাতেই সন্তুষ্ট, যে কৰ্ম্ম করিয়াছেন  
 কিংবা যাহা করিবেন, সেই সকল অবস্থাতেই তিনি সন্তুষ্ট, কামনাহীন  
 বলিয়া সমস্ত বিষয়ই তিনি তুল্য দেখেন, কৃত বা অকৃত বিষয় কিছুই স্মরণ  
 করেন না ॥ ৯৮ ॥

প্রশংসা শুনিলেও তাঁহার আনন্দ হয় না, নিন্দা শুনিলেও ক্রোধ হয়  
 না, মরণে উদ্বেগ নাই, জীবিত থাকিলেও ছুট নহেন ॥ ৯৯ ॥

শাস্তমনা পুরুষ জনাকীর্ণ স্থলে গমন করেন না, বিজন কাননেও গমন  
 করেন না, তিনি সর্বদা সকল স্থানেই বসতি করিতে পারেন ॥ ১০০ ॥

ইতি শান্তিশতকনামক অষ্টাদশপ্রকরণ সমাপ্ত ।

— — —

# উনবিংশ প্রকরণ

## আত্মবিশ্রাস্ত্যষ্টক

তত্ত্ববিজ্ঞানসম্বেশমাদায় হৃদয়োদরাৎ ।

নানাবিধপর্যামর্শশল্যোদ্ধারঃ কৃতো ময়া ॥ ১ ॥

ক ধর্মঃ ক চ বা কামঃ ক চার্থঃ ক বিবেকিতা ।

ক দ্বৈতং ক চ বাঐদ্বৈতং স্বমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ২ ॥

ক ভূতং ক ভবিষ্যৎ বর্তমানমপি ক চ ।

ক দেশঃ ক চ বা নিত্যং স্বমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৩ ॥

ক চাত্মা ক চ বানাত্মা ক শুভং কাসুভং তথা ।

ক চিন্তা ক চ বাচিন্তা স্বমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৪ ॥

---

আমি হৃদয়ের মধ্যভাগ হইতে তত্ত্ববিজ্ঞানরূপ সম্বেশ (সাঁড়ানী) গ্রহণপূর্বক বহুবিধ পরামর্শরূপ শল্যের উদ্ধার করিয়াছি ॥ ১ ॥

আমি নিজ মহিমায় সংস্থিত অর্থাৎ আমার আত্মতত্ত্ববোধ হইয়াছে, সূতরাং আমার ধর্মই বা কোথায়? বাসনাই বা কোথায়? অর্থই বা কোথায়? বিবেকিতাই বা কোথায়? দ্বৈতভাবই বা কোথায়? ঐদ্বৈতভাবই বা কোথায়? অর্থাৎ আমার কোন বিষয়ে বাসনা বা মতভেদ নাই ॥ ২ ॥

আমি স্বীয় মহিমায় সংস্থিত; সূতরাং ভূত, ভবিষ্যৎ, বর্তমান, দেশ, কাল, নিত্যতা অর্থাৎ স্থিতিশালিত্ব—এ সমস্ত কোথায়? ৩ ॥

আমি নিজ মহিমায় অবস্থিত আছি, আমার আত্মা বা আত্মারহিতত্বই বা কি? শুভাশুভই বা কি? সূতরাং আমার চিন্তা অচিন্তা কিছুই নাই ॥ ৪ ॥

ক অগ্নিঃ ক হুয়ুগ্নির্বা ক চ জাগরণং তথা ।  
 ক তুরীয়ং ভয়ং বাপি অমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৫ ॥  
 ক দূরং ক সমীপং বা বাহুং কাভ্যন্তরং ক বা ।  
 ক স্থলং ক চ বা অশ্মং অমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৬ ॥  
 ক মৃত্যুজীবিতং বা ক লোকাঃ কাপি ক লৌকিকম  
 ক লয়ঃ ক সমাধির্বা অমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৭ ॥  
 অলং জিবর্গকথয়া যোগস্ত কথয়াপ্যলম্ ।  
 অলং বিজ্ঞানকথয়া বিশ্রান্তস্ত মহাশ্মনি ॥ ৮ ॥  
 ইত্যাস্মাবিশ্রান্ত্যষ্টকং নামোনবিংশ-প্রকরণম্ ॥ ১২ ॥

আমি স্বীয় মহিমায় অবস্থিত আছি, আমার নিদ্রাই বা কি ? শয়নই বা কি ? প্রবোধই বা কোথায় ? আমার তুরীয়াবস্থাই বা কি ? ভয়ই বা কি ? ॥ ৫ ॥

আমি নিজ মহিমায় সংস্থিত রহিয়াছি ; আমার নিকটই বা কি ? দূরই বা কি ? বাহুই বা কি ? অভ্যন্তরই বা কি ? স্থলই বা কি ? অশ্মই বা কি ? ॥ ৬ ॥

আমি স্বীয় মহিমায় সংস্থিত রহিয়াছি, আমার মৃত্যুই বা কি ? জীবনই বা কি ? লোকসমূহই বা কি ? অলৌকিকই বা কি ? সমাধিই বা কি ? লয়ই বা কি ? আমার অর্বকামরূপ জিবর্গকথা, যোগকথা ও বিজ্ঞানকথা, সমস্তই নিশ্চয়োক্তন ॥ ৭-৮ ॥

ইতি আশ্মবিজ্ঞান বিষয়ক অষ্টশ্লোকবৃদ্ধ উনবিংশ প্রকরণ সমাপ্ত ।



# বিংশ প্রকরণম্

## জীবনুত্তিচতুর্দশক

জনক উবাচ

ততানি ক দেহো বা কেন্দিয়াগি ক বা মনঃ ।  
ক শূন্যং ক চ নৈরাশ্রং মৎস্বরূপে নিরঞ্জে ॥ ১ ॥  
ক শাস্ত্রং কাশ্মবিজ্ঞানং ক বা নির্বিষয়ং মনঃ ।  
ক তৃষ্ণিঃ ক বিতৃষ্ণস্তং গতদ্বন্দ্বস্ত মে মদা ॥ ২ ॥  
ক বিদ্যা ক চ বা বিদ্যা কাহং কেদং মম ক বা ।  
ক বন্ধঃ ক চ বা মোক্ষঃ স্বরূপস্ত ক রূপিতা ॥ ৩ ॥  
ক প্রায়ধানি কৰ্ম্মাগি জীবনুত্তিরপি ক বা ।  
ক তদ্বিদেহকৈবল্যাং নির্বিশেষস্ত সৰ্ব্বদা ॥ ৪ ॥

---

আমি আত্মস্বরূপ নিরঞ্জন, আমাতে পঞ্চভূতসমূহ, দেহ, ইন্দ্রিয়, মন, শূন্য ও নিরাশা, এই সমস্ত কোথায় ? ॥ ১ ॥

আমি সৰ্ব্বদা দ্বন্দ্ববিহীন, আমার শাস্ত্র, আত্মজ্ঞান, বিষয়াসক্তিরহিত বিভূই বা কোথায় ? তৃষ্ণিই বা কোথায় ? বিতৃষ্ণাই বা কোথায় ? ॥ ২ ॥

আত্মস্বরূপ আমার বিদ্যা ও অবিদ্যা কোথায় ? আমি কোথায়, এই জগৎ-প্রপঞ্চই বা কোথায় ? আমি কে ? আমারই বা কি ? বন্ধনই বা কোথায় ? মুক্তিই বা কোথায় ? স্বরূপই বা কোথায় ? ॥ ৩ ॥

সৰ্ব্বদা ভেদজ্ঞানহীন আত্মার প্রায়ক্ক কৰ্ম্মসমূহই বা কোথায় ? জীবনুত্তিই বা কোথায় ? সেই বিদেহকৈবল্যই বা কোথায় ? ॥ ৪ ॥

ক কৰ্ত্তা ক চ বা ভোক্তা নিষ্ক্রিয়স্ফুরণং ক বা ।  
 কাপরোক্ষং ফলং বা ক নিঃস্বভাবস্ত মে সদা ॥ ৫ ॥  
 ক লোকঃ ক মুমুক্ষুর্বা ক যোগী জ্ঞানবান্ ক বা ।  
 ক বন্ধঃ ক চ বা মুক্তঃ স্বস্বরূপেহ্হমদ্বয়ে ॥ ৬ ॥  
 ক সৃষ্টিঃ ক চ সংহারঃ ক সাধ্যাং ক চ সাধনম্ ।  
 ক সাধকঃ ক সিদ্ধির্বা স্বস্বরূপেহ্হমদ্বয়ে ॥ ৭ ॥  
 ক প্রমাতা প্রমাণং বা ক প্রমেয়ং ক বা প্রমা ।  
 ক কিঞ্চিং ক ন কিঞ্চিবা সর্বদা বিমলস্ত মে ॥ ৮ ॥  
 ক বিক্ষেপঃ ক চৈকাগ্রাং ক নিরোধঃ ক মূঢ়তা ।  
 ক হর্ষঃ ক বিষাদো বা সর্বদা নিষ্ক্রিয়স্ত মে ॥ ৯ ॥

সর্বদা নিঃস্বভাবসম্পন্ন আমার নিকটে কৰ্ত্তাই বা কোথায় ?  
 ভোক্তাই বা কোথায় ? ক্রিয়াশূন্য স্ফুরণই বা কোথায় ? প্রত্যক্ষ ফলই  
 বা কোথায় ? ॥ ৫ ॥

অদ্বিতীয় আত্মস্বরূপে সংস্থিত আমার সমীপে লোকই বা কোথায় ?  
 মোক্ষাভিলাষীই বা কোথায় ? যোগীই বা কোথায় ? জ্ঞানশালীই বা  
 কোথায় ? বন্ধনযুক্ত পুরুষই বা কোথায় ? মুক্তিই বা কোথায় ? ॥ ৬ ॥

অদ্বিতীয় আত্মস্বরূপে অবস্থিত আমার নিকটে সৃষ্টিই বা কোথায় ?  
 সংহারই বা কোথায় ? সাধাই বা কোথায় ? সাধনই বা কোথায় ?  
 সাধকই বা কোথায় ? সিদ্ধিই বা কোথায় ? ॥ ৭ ॥

আমি সর্বদা বিমল আত্মস্বরূপ, আমার প্রমাণকৰ্ত্তা কোথায় ?  
 প্রমাণই বা কোথায় ? প্রমাণোপযুক্ত বিষয়ই বা কোথায় ? প্রমাণ-  
 কার্যই বা কোথায় ? সত্তা বা কোথায় ॥ ৮ ॥

সর্বদা ক্রিয়াবহ্নিত আমার চঞ্চলতাই বা কোথায় ? চিহ্নৈকাগ্রতাই  
 বা কোথায় ? নিরোধই বা কোথায় ? ॥ ৯ ॥

ক চৈব ব্যবহারো বা ক চ গা পরমার্থতা ।  
 ক স্থং ক চ বা দুঃখং নির্বিকশেষস্ত মে সদা ॥ ১০ ॥  
 ক মায়া ক চ সংসারঃ ক প্রীতির্বিবর্তিঃ ক বা ।  
 ক জীবঃ ক চ তদব্রহ্ম সর্বদা বিমলস্ত মে ॥ ১১ ॥  
 ক প্রবৃত্তিনিবৃত্তির্বা ক মুক্তিঃ ক চ বন্ধনম্ ।  
 কূটস্থনিব্বিভাগস্ত স্বস্থস্ত মম সর্বদা ॥ ১২ ॥  
 কোপদেশঃ ক বা শাস্ত্রং ক শিষ্টং ক চ বা গুরুঃ ।  
 ক চান্তি পুরুষার্থো বা নিক্রপাধেঃ শিক্ত মে ॥ ১৩ ॥  
 ক চান্তি ক চ বা নান্তি কান্তি চৈকং ক বা দ্বয়ম্ ।  
 বহ্নাত্ম কিমুজ্জেন কিঞ্চিন্নোত্তিষ্ঠতে মম ॥ ১৪ ॥  
 ইতি জীবমুক্তিচতুর্দশকং নাম বিংশ-প্রকরণম্ ২০ ॥

সর্বদা ভেদজ্ঞানহীন আমার ব্যবহারই বা কি ? পরমার্থই বা কি ?  
 দুঃখই বা কি ? স্থখই বা কোথায় ? ॥ ১০ ॥

আমি সর্বদা বিগত । আমার মায়াই বা কোথায় ? সংসারই বা  
 কোথায় ? ভুষ্টিই বা কোথায় ? নিবৃত্তিই বা কোথায় ? ॥ ১১ ॥

কূটস্থ, বিভাগহীন, স্থস্থ, আত্মস্বরূপ আমার প্রবৃত্তিনিবৃত্তি কোথায় ?  
 মোক্ষই বা কোথায় ? বন্ধনই বা কোথায় ? ॥ ১২ ॥

নিক্রপাধি, মঙ্গলময়, আত্মস্বরূপ আমার উপদেশই বা কোথায় ?  
 শিষ্টই বা কোথায় ? গুরুই বা কোথায় ? পুরুষার্থই বা কোথায় ? ॥ ১৩ ॥

অধিক আর কি বলিব, অস্তিত্ব, বৈত, অবৈত—এই সকল কিছুই  
 আমার মানসে সমুদিত হয় না ॥ ১৪ ॥

ইতি বিংশপ্রকরণ সমাপ্ত ।

# একবিংশ প্রকরণম

## সংখ্যাক্রমকথন

দশ ষট্ চোপদেশে স্যঃ শ্লোকান্চ পঞ্চবিংশতিঃ

সত্যান্নাত্তবোজ্ঞাসে উপদেশাশ্চতুর্দশ ॥ ১ ॥

ষট্ স্যাসে লয়ে চৈব উপদেশে চতুশ্চতুঃ ।

পঞ্চকং শ্রাদ্ধভবে বন্ধমোক্ষে চতুষ্টিয়ম্ ॥ ২ ॥

নির্কোদোপশমৌ জ্ঞানমেবমেবাষ্টকং ভবেৎ ।

যথাস্থপশুপ্তকঞ্চ শাস্তৌ শ্রাদ্ধেদসংস্থিতিঃ ॥ ৩ ॥

তত্ত্বোপদেশে বিংশচ্চ দশ জ্ঞানোপদেশকে ।

তত্ত্বস্বরূপে বিংশচ্চ শমে চ শতকং ভবেৎ ॥ ৪ ॥

আত্মোপদেশ নামক প্রথম প্রকরণে ষোড়শ, আত্মান্নাত্তবোজ্ঞাস নামক দ্বিতীয় প্রকরণে পঞ্চবিংশ, আর উপদেশ প্রকরণে চতুর্দশটি শ্লোক আছে ॥ ১ ॥

অন্নভবোজ্ঞাসপ্রকরণে ছয়, লয়প্রকরণে ও উপদেশপ্রকরণে চারি চারি, অন্নভব নামক প্রকরণে পঞ্চ এবং বন্ধমোক্ষপ্রকরণে চারিটি শ্লোক আছে ॥ ২ ॥

নির্কোদ, উপশম, জ্ঞানাস্টিক ও এবমেবাষ্টকে আট আটটি, যথাস্থপশুপ্তপ্রকরণে সাত ও শাস্তিপ্রকরণে চারিটি শ্লোক আছে ॥ ৩ ॥

তত্ত্বোপদেশপ্রকরণে বিংশতি, জ্ঞানোপদেশ নামক ষোড়শ-প্রকরণে দশ, তত্ত্বস্বরূপে বিংশ এবং শাস্তিশতপ্রকরণে একশত শ্লোক আছে ॥ ৪ ॥

অষ্টকক্সাশ্রবিশ্রান্তৌ জীবনুক্তৌ চতুর্দশ ।  
 ষট্ সংখ্যাক্রমবিজ্ঞানে গ্রহৈক্সাস্ম্যমতঃ পরম্ ॥ ৫ ॥  
 বিংশত্যেকমিঠৈঃ ঋণৈঃ শ্লোকৈক্সাস্ম্যামিষধ্যৈঃ ।  
 অবযুতাস্থভূতিশ্চ শ্লোকসংখ্যাক্রমা অমী ॥ ৬ ॥  
 ইতি সংখ্যাক্রমকথননামৈকবিংশ-প্রকরণম্ ॥ ২২ ॥

ইত্যষ্টাবক্রসংহিতা সম্পূর্ণা ॥

আশ্রবিশ্রান্ত্যষ্টক নামক প্রকরণে আটটি, জীবনুক্তি-চতুর্দশক-সংজ্ঞক প্রকরণে চতুর্দশ, সংখ্যাক্রমকথন অর্থাৎ যে প্রকরণে শ্লোক-সংখ্যা জ্ঞাত হওয়া যায়, ( শেষ অধ্যায়ে ) তাহাতে ছয়টি শ্লোক আছে । অতঃপর এই শ্লোকগুলিই গ্রন্থাশ্রয় অর্থাৎ এই সকল শ্লোকের দ্বারা গ্রন্থের ঐক্সাস্ম্য প্রতিপাদিত হইয়াছে ॥ ৫ ॥

সর্বশুদ্ধ একবিংশতিপ্রকরণ-পরিমিত গ্রন্থে একাধিক তিনশত শ্লোক আছে । অবযুতাস্থভূতিরূপ এই গ্রন্থে এইরূপ শ্লোকসংখ্যা নির্দিষ্ট রহিয়াছে, ইহাই সংখ্যাক্রম ॥ ৬ ॥

অষ্টাবক্রসংহিতা সম্পূর্ণা ॥



দত্তাত্রেয়প্রোক্তং

## যোগ-রহস্যম্

### যোগাধ্যায়ঃ

জ্ঞানপূৰ্বে। বিয়োগে যোহজ্ঞানেন সহ যোগিনঃ ।

সা মুক্তিব্রহ্মণা চৈক্যমমৈক্যং প্রাকৃতৈত্ত্বগৈঃ ॥ ১ ॥

মুক্তির্যোগাৎ তথা যোগঃ সম্যগ্জ্ঞানানুহীপতে ।

জ্ঞানং হুঃখোদ্ভবং হুঃখং সমাসক্তচেতনাম্ ॥ ২ ॥

তস্মাৎ সজং প্রবৃত্তেন মুমুক্ষুঃ সন্ত্যজেরঃ ।

সদাভাবে মমেত্যশ্রাঃ খ্যাতেহানিঃ প্রজায়তে ॥ ৩ ॥

(কোন - সময়ে মহাযোগী দত্তাত্রেয় নরপতি অলক-সকাশে বলিয়াছিলেন,) জ্ঞানলাভ পূর্বক অজ্ঞানের সহিত যে বিয়োগ, যোগীদিগের সম্বন্ধে তাহাকেই মুক্তি বলে, আর স্বাভাবিক গুণসমূহের সহিত কোন প্রকারে একতা-স্থাপন না করাকেই ব্রহ্মের সহিত একতা জানিবে ॥ ১ ॥

হে মহীপতে ! যোগ হইতে মুক্তি হয়, সম্যক্জ্ঞান হইতে যোগের উদ্ভব হয় ও হুঃখ হইতে সম্যক্ জ্ঞানের উৎপত্তি হয় এবং চিন্তা মায়াতে আসক্ত হইলেই হুঃখের আবির্ভাব ঘটে ॥ ২ ॥

সেই হেতু মুক্তিকামী মানব অতিশয় ঘড়ের সহিত বিষয়ে আসক্তি ত্যাগ করিবে। বিষয়ে অনাসক্ত হইলেই 'আমার' এই জ্ঞানেরও পরিহার হইয়া থাকে ॥ ৩ ॥

নির্মমত্বং স্থখায়ৈব বৈরাগ্যাদোষদর্শনম্ ।  
 জ্ঞানাদেব চ বৈরাগ্যং জ্ঞানং বৈরাগ্যপূর্বকম্ ॥ ৪ ॥  
 তদগৃহং যত্র বসতিশৃঙ্খল্যং যেন জীবতি ।  
 যন্মুক্তয়ে তদেবোক্তং জ্ঞানমজ্ঞানমন্তথা ॥ ৫ ॥  
 উপভোগেন পুণ্যানামপুণ্যানাঞ্চ পাথিব ।  
 কর্তব্যানাঞ্চ নিত্যানামকামকরণাং তথা ॥ ৬ ॥  
 অসঞ্চয়াদপূর্বশ্চ ক্ষয়াং পূর্কাজ্জিতশ্চ চ ।  
 কর্ম্মণো বন্ধমাপ্নোতি শরীরং ন পুনঃ পুনঃ ॥ ৭ ॥  
 এতৎ তে কথিতং রাজন্ যোগং চেমং নিবোধ মে ।  
 যং প্রাপ্য ব্রহ্মণো যোগী শান্ততাম্রাত্যতাং ব্রজেৎ ॥ ৮ ॥

মমতাবিহীন হইলেই সুখোৎপত্তি হয় এবং বৈরাগ্যভাব উপস্থিত  
 হইলেই সংসার যে মিথ্যা, ইহা বিবেচিত হয়, কিন্তু জ্ঞান-হেতুই বৈরাগ্যের  
 উৎপত্তি হয় এবং জ্ঞানও বৈরাগ্যমূলক ॥ ৪ ॥

যেখানে বাস করা যায়, তাহাকেই গৃহ কহে, বাহা দ্বারা জীবন-  
 ধারণ হয়, তাহাকে ভোজ্য বলে; তদ্রূপ বাহা দ্বারা মুক্তিলাভ হয়,  
 তাহাকেই জ্ঞান কহে, ইহার অন্তথা হইলেই উহা অজ্ঞান বলিয়া  
 জানিবে ॥ ৫ ॥

হে রাজন্ ! পুণ্য ও পাপের উপভোগ হইলে, নিত্যকর্তব্য সকলের  
 নিকাম অহুষ্ঠান করিলে এবং পূর্কাজ্জিত কর্ম্মের ক্ষয় হইলে ও অপূর্ব কর্ম্ম  
 অসঞ্চিত হইলে অর্থাৎ পাপ ও পুণ্যের সঞ্চয় না হইলে পুনঃ পুনঃ শরীরের  
 বন্ধন সংঘটিত হয় না অর্থাৎ পুনর্বার আর জন্মগ্রহণ করিতে হয় না ॥ ৬-৭ ॥  
 হে পৃথ্বীশ ! তোমাকে এই বাহা বলিলাম, ইহারই নাম যোগ ।



প্রাপ্তবাস্তান্না জ্ঞেয়া যোগিনাং স হি দুর্জয়ঃ ।  
 কুর্য্যত তজ্জয়ে যত্নং তন্তোপায়ং শৃণু মে ॥ ৯ ॥  
 প্রাণায়ামদর্দহেন্দোষান্ ধারণাভিচ্চ কিল্বিষম্ ।  
 প্রত্যাহারেন বিষয়ান্ ধ্যানেনানীশ্বরান্ গুণান্ ॥ ১০ ॥  
 যথা পর্বতধাতুনাং দোষা দহন্তি ধামাতাম্ ।  
 তথেন্দ্রিয়কৃতা দোষা দহন্তে প্রাণনিগ্রহাৎ ॥ ১১ ॥  
 প্রথমং সাধনং কুর্য্যাৎ প্রাণায়ামশ্চ যোগবিৎ ।  
 প্রাণাপননিরোধস্ত্বে প্রাণায়াম উদাহতঃ ॥ ১২ ॥

এই যোগাবলম্বী হইলে যোগী নিত্যস্বরূপ ব্রহ্ম ব্যতীত অন্য কাহাকেও  
 আশ্রয় করেন না ॥ ৮ ॥

প্রথমে আস্ত্রা দ্বারা আস্ত্রাকে জয় করিতে হইবে। কেন না, এই  
 আস্ত্রা যোগীনিগেরও দুর্জেয়; সেই হেতু আস্ত্রজয়ে যত্ন করিবে, আস্ত্রজয়ের  
 উপায় আমার নিকট শ্রবণ কর ॥ ৯ ॥

প্রাণায়াম দ্বারা দোষদম্ব, ধারণা দ্বারা পাপরাশি, প্রত্যাহার দ্বারা  
 বিষয় সমুদায় এবং ধ্যান দ্বারা অনীশ্বর গুণনিচয়কে দম্ব করিবে ॥ ১০ ॥

পর্বতজাত ধাতুসমূহকে দম্ব করিলে যেমন তাহার দোষ নিরাকৃত হয়,  
 তদ্রূপ প্রাণবায়ুকে জয় করিলে ইন্দ্রিয়জ দোষ সকল ভষ্মাভূত হইয়া  
 থাকে ॥ ১১ ॥

যোগবিৎ মানব প্রথমে প্রাণায়ামের সাধন করিবে; প্রাণ এবং অপান-  
 বায়ুর নিরোধকেই প্রাণায়াম কহে ॥ ১২ ॥

লঘুমধ্যোত্তরীয়াখ্যঃ প্রাণায়ামত্রিধোদিতঃ ।

তস্ত প্রমাণং বক্ষ্যামি তদলংক শৃণু মে ॥ ১৩ ॥

লঘুদ্বাদশমাত্রস্ত বিশৃণুঃ স তু মধ্যমঃ ।

ত্রিগুণাভিস্ত মাত্রাভিরুক্তমঃ পরিকীৰ্ত্তিতঃ ॥ ১৪ ॥

নিমেষোন্মেষেণে মাত্রা-কালো লঘুক্ষরত্বাৎ ।

প্রাণায়ামস্ত সংখ্যার্থং স্মৃতো দ্বাদশমাত্রিকঃ ॥ ১৫ ॥

প্রথমেণ জয়েৎ শ্বেদং মধ্যমেণ চ বেপথুং ।

বিষাদং হি তৃতীয়েন তয়েদোষানহুক্রমাৎ ॥ ১৬ ॥

মৃদুত্বং সেব্যমানন্ত সিংহশার্দূলকুঞ্জরাঃ ॥

যথা যাস্তি তথা প্রাণো বস্তো ভবতি যোগিনঃ ॥ ১৭ ॥

হে অলংক ! প্রাণায়াম ত্রিবিধ ;—লঘু, মধ্য ও উত্তরীয় । ইহার প্রমাণ বলিতেছি, তুমি আমার নিকট শ্রবণ কর ॥ ১৩ ॥

লঘু প্রাণায়াম দ্বাদশমাত্রায়ুক্ত, মধ্যম প্রাণায়াম লঘুর বিশৃণ এবং উত্তরীয়-প্রাণায়াম লঘুর ত্রিগুণমাত্রা-বিশিষ্ট বলিয়া পরিকীৰ্ত্তিত ॥ ১৪ ॥

নিমেষ ও উন্মেষে ষেটুক সময় ব্যয়িত হয়, সেই সময়টুকুই মাত্রার কাল বলিয়া জানিবে ; কিন্তু প্রাণায়ামের সংখ্যার নিমিত্ত দ্বাদশ-মাত্রিক কাল নিরূপিত হইয়াছে ॥ ১৫ ॥

প্রথম প্রাণায়াম দ্বারা শ্বেদ, দ্বিতীয় দ্বারা বেপথু এবং তৃতীয় দ্বারা বিষাদ প্রভৃতি দোষ সকল জয় করিতে হইবে ॥ ১৬ ॥

সিংহ, শার্দূল ও হস্তী সকল বৈষ্ণব সেবা দ্বারা মৃদুভাব অবলম্বন করে, তজ্জন প্রাণও পরিচর্যা দ্বারা যোগীর বস্তৃতাব প্রাপ্ত হয় ॥ ১৭ ॥

বস্ত্রং মত্তং যথেষ্টাতো নাগং নয়তি হস্তিপঃ ।  
 তথৈব যোগী স্বচ্ছন্দঃ প্রাণং নয়তি সাধিতম্ ॥ ১৮ ॥  
 যথাহি সাধিতঃ সিংহো যুগাম্ হস্তি ন মানবান্  
 তদ্ব্যম্বিকপবনঃ কিম্বিৎ ন নৃগাং তম্ ॥ ১৯ ॥  
 তস্মাদ্ যুক্তঃ সদা যোগী প্রাণায়ামপরো ভবেৎ ।  
 শ্রয়তাং মুক্তিফলদং তস্মাবস্থাচতুষ্টয়ম্ ॥ ২০ ॥  
 ধৃতিঃ প্রাপ্তিস্তথা সংবিৎ প্রসাদশ্চ মহীপতে ।  
 স্বরূপং শৃণু চৈতেষাং কথ্যমানমমুকমাং ॥ ২১ ॥  
 কৰ্ম্মণামিষ্টদুষ্টানাং জায়তে ফলসংক্ষয়ঃ ।  
 চেতসোহপকমায়ত্ত্বং যত্র সা ধন্তিরুচ্যতে ॥ ২২ ॥

হস্তিপক অর্থাৎ হস্তিচালক মাহত যেমন বশীভূত মত্ত হস্তীকে ইচ্ছানুসারে চালাইয়া বেড়াইতে পারে, তদ্রূপ যোগিগণ প্রাণকে সাধিত (বশীভূত) করিলে তদ্বারা ইচ্ছানুযায়ী কার্যসাধন করাইতে পারেন ॥ ১৮ ॥

সাধিত সিংহ যেরূপ যুগদিগকেই হনন করে, মনুষ্যকে হনন করে না, তদ্রূপ বায়ু সিদ্ধ হইলে পাপকেই নষ্ট করে, মনুষ্যের শরীরের কোন ক্ষতি করে না। সেই হেতু যোগী সবিশেষ সাবধানে প্রাণায়ামপর হইবে, কিন্তু প্রাণায়ামের মুক্তিপদ অবস্থা-চতুষ্টয় আমার নিকট শ্রবণ কর ॥ ১৯-২০ ॥

হে মনুজেশ্বর ! ধৃতি, প্রাপ্তি, সংবিৎ ও প্রসাদ—প্রাণায়ামের এই অবস্থা-চতুষ্টয় ; ইহাদিগের স্বরূপ যথাসম্মে বলিতেছি, শ্রবণ কর ॥ ২১ ॥

যে কালে শুভাশুভ কৰ্ম্ম-ফলের ক্ষয় হয় এবং চিত্তের উৎকর্ষতা সাধন হয়, সেই কালকে ধন্তি কহে ॥ ২২ ॥

ঐহিকামুদ্রিকান্ কামান্, লোভমোহান্ কান্, স্বয়ম্, ।  
 নিক্ৰথ্যাস্তে বদা যোগী প্রাপ্তিঃ সা সার্বকালিকী ॥ ২৩  
 অতীতানাগতানর্থান্, বিপ্রকৃষ্টতিরোহিতান্, ।  
 বিজ্ঞানাতীন্দ্রসূর্য্যাক্ষং গ্রহাণাং জ্ঞানসম্পদা ॥ ২৪ ॥  
 তুলাপ্রভাবস্ত সদা যোগী প্রাপ্নোতি সম্পদম্, ।  
 তদা সংবিদিতি খ্যাতা প্রাণায়ামস্ত সংস্থিতিঃ ॥ ২৫ ॥  
 বাস্তি প্রসাদং যেনাস্ত মনঃ পঞ্চ চ বায়বঃ ।  
 ইন্দ্রিয়াণীন্দ্রিয়ার্থাচ্চ স প্রসাদ ইতি স্মৃতঃ ॥ ২৬ ॥  
 শৃংখ চ মহীপাল প্রাণায়ামস্ত লক্ষণম্, ।  
 যুগ্মতস্ত সদা যোগং যাদৃগ্ৰিহিতমানসম্, ॥ ২৭ ॥  
 পদ্মমৰ্দ্ধাসনঞ্চাপি তথা স্বস্তিকমাসনম্, ;  
 আস্থায় যোগং যুগ্মীত কৃত্বা চ প্রণবৎ হৃদি ॥ ২৮ ॥

যে কালে যোগিগণ মোহাদি-সমুখিত ইহকালের এবং পরকালের  
 কামনা সমুদয়কে নিরোধ করিতে সমর্থ হন, সেই কালকে প্রাপ্তি  
 কহে ॥ ২৩ ॥

যে কালে জ্ঞানাদিকাবশতঃ যোগী পুরুষ অতীত ও অনাগত অর্থ  
 সকলে নিস্পৃহ হইয়া চন্দ্র-সূর্যাদির তুলা প্রভাব লাভ করেন, সেই  
 কালকে সংবিৎ কহে ॥ ২৪-২৫ ॥

যে কারণসমূহের দ্বারা যোগীর মন, পঞ্চ বায়ু, ইন্দ্রিয় ও ইন্দ্রিয়ের  
 বিষয়-সমূহ শুদ্ধি লাভ করে, তাহার নাম প্রসাদ ॥ ২৬ ॥

রাজন্! প্রাণায়ামের লক্ষণ ও যোগপ্রবৃত্ত ব্যক্তির যেরূপ আসনাদি  
 বিহিত হইয়াছে, আমার নিকট তৎসমুদয় বিস্তৃতরূপে প্রবণ কর ॥ ২৭ ॥

পদ্মাসন, অৰ্দ্ধাসন, স্বস্তিকাসন—এই আসনত্রয় আশ্রয় করিয়া হৃদয়ে  
 প্রণব ভগ্ন করতঃ যোগাবলম্বী হইবে ॥ ২৮ ॥

সমঃ সমাসনো ভূত্বা সংহৃত্য চরণাবৃত্তৌ  
 সংবৃত্তান্তত্খিবোরু সম্যগ্ধিষ্টেভ্য চাগ্রতঃ ॥ ২২ ॥  
 পাঞ্চিভ্যাং লিঙ্গবৃষণাবস্পর্শন প্রযতঃ স্থিতঃ ।  
 কিঞ্চিদুন্নমিতশিরা দন্তৈর্দৃষ্টান্ ন সংস্পৃশেৎ ॥ ৩০ ॥  
 সম্প্রশ্নান্ নাসিকাগ্রং স্বং দিশ্চানবলোকয়ন্ ।  
 বজ্রস্য তমসো বৃত্তিং সত্ত্বেন বজ্রসমুত্থা ॥ ৩১ ॥  
 সঙ্ঘাত নির্ম্মলে তত্ত্বে স্থিতো যুঞ্জীত যোগবিৎ ।  
 ইন্দ্রিয়ানীন্দ্রিয়ার্থেভ্যঃ প্রাণাদীন্মন এব চ ॥ ৩২ ॥  
 নিগৃহ্য সমবায়েন প্রত্যাহারমুপক্রমেৎ ।  
 যন্ত প্রত্যাহরেৎ কামান্ সর্বাদ্জানীব কচ্ছপঃ ॥ ৩৩ ॥  
 সদা স্মৃতিরেকস্থঃ পশুত্যা স্মানমাস্মনি ।  
 স বাহ্যভ্যন্তরং শৌচং নিশ্চিন্তাকর্তনাবিতঃ ॥ ৩৪ ॥  
 পুণ্যস্মিতা বুধো দেহং প্রত্যাহারমুপক্রমেৎ ।  
 তথা বৈ যোগমুক্তস্ত যোগিনো নিয়তাস্মনঃ ॥ ৩৫ ॥

সমভাবে সম্যকরূপে আসনে উপবিষ্ট হইয়া চরণদ্বয় সংহৃতি, বদন, সংবৃত ও উরুদ্বয় সম্যকরূপে পুরোভাগে বিষ্টক করিয়া, পাঞ্চিবয় দ্বারা লিঙ্গ ও বৃষণ স্পর্শ না করিয়া মস্তক কিঞ্চিৎ উন্নত করিয়া সংঘতচিত্তে অবস্থিতি করিবে ; দন্ত দ্বারা দন্ত স্পর্শ করিবে না এবং অগ্রদিকে দৃষ্টি না করিয়া কেবল স্বকীয় নাসিকাগ্রভাগ অবলোকন করিবে। সেই সময়ে বজ্রোক্ত দ্বারা তামসিক বৃত্তির ও সত্ত্বগুণ দ্বারা রাজস বৃত্তির আচ্ছাদন করিয়া যোগবিৎ পুরুষ নির্ম্মলতত্ত্বে অবস্থিত হইয়া যোগ-পরাগ্ন হইবেন এবং সমবায়ের দ্বারা অর্থাৎ মিলন দ্বারা ইন্দ্রিয়দিগকে স্ব স্ব বিষয় হইতে মন ও প্রাণাদির সহিত নিগৃহীত করিয়া প্রত্যাহারে

সর্বৈ দোষঃ প্রণশস্তি স্বহৃষ্টৈর্বোপকার্যতে ।

বীকৃতৈ চ পরং ব্রহ্ম প্রাকৃত্যংশ্চ গুণান্ পৃথক্ ॥ ৩৬ ॥

ব্যোমাদিপরমাণুশ্চ তথাস্থানিমকল্যষম্ ।

ইথং যোগী যতাহারং প্রাণায়ামপরায়ণঃ ॥ ৩৭ ॥

জিতাং জিতাং শনৈর্ভূমিমারোহেত যথা গৃহম্ ।

দোষান্ ব্যাধীংস্তথা মোহমাক্রান্তাভ্রনির্জ্বিতা ॥ ৩৮ ॥

বিবর্জয়তি নারোহেৎ তস্মাভুমিমনির্জ্বিতাম্ ।

প্রাণানাম্পদংরোধাৎ প্রাণায়াম ইতি শ্রুতঃ ॥ ৩৯ ॥

প্রবৃত্ত হইবেন। কচ্ছপ যেমন আপন অঙ্কে প্রত্যাহৃত করে, তদ্রূপ কামক্ৰোধাদিকে প্রত্যাহরণ করিয়া সর্বদা একমাত্র আত্মাতে আসক্তি রাখিয়া আত্মাতে আত্মাকে দর্শন করিবেন; তিনি কণ্ঠ হইতে নাভি পর্য্যন্ত বাহ ও অভ্যন্তরের শুদ্ধিসমাধান করিয়া দেহপূর্বক পূর্বক প্রত্যাহার অভ্যাস করিবেন। এইরূপে আত্মসংযত হইয়া যোগাভ্যাসে রত থাকিলে যোগীর সমস্ত দোষ বিদূরিত হয়, পরমশান্তি উপস্থিত হয়, এবং তিনি প্রাকৃতিক গুণ ও পরব্রহ্মকে পৃথকরূপে দর্শন করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ২২-২৬ ॥

এই প্রকারে যতাহারী প্রাণায়াম-পরায়ণ যোগী আকাশ হইতে বৃহৎ ও পরমাণু হইতে ক্ষুদ্র এইরূপ বিস্তৃত আত্মা পর্য্যন্ত দর্শন করেন, অগ্নে অগ্নে ভূমি জয় করিয়া আপন গৃহের ভায় তাহাতে আরোহণ করিবেন; এই প্রকারে যোগভূমি জিত না হইলে কাম-ক্ৰোধাদি দোষ, ব্যাধি ও মোহ বর্জিত হইবে। সেই হেতু ভূমি জয় না করিয়া তাহাতে আরোহণ করিবে না। পঞ্চপ্রাণের সংযত অবহাকেই প্রাণায়াম কহে ॥ ৩৭-৩৯ ॥

ধারণেতুচ্চ্যতে চেয়ং ধার্যতে যন্ননো যয়া ।  
 শব্দাদিভ্যঃ প্রবৃত্তানি যদক্ষাণি যতান্ধিভিঃ ।  
 প্রত্যাহ্নিস্তে যোগেন প্রত্যাহারন্ততঃ স্মৃতঃ ॥ ৪০ ॥  
 উপায়শ্চাত্ত্ব কথিভো যোগিভিঃ পরমর্ষিভিঃ ।  
 যেন ব্যাখ্যানয়ো দোষা ন জায়ন্তে হি যোগিনঃ ॥ ৪১ ॥  
 যথা তোয়ার্খিনস্তোয়ং যন্তনানাদিভিঃ শনৈঃ ।  
 আপিবেয়ুস্তথা বায়ুং পিবেদেষাগী জিতশ্রমঃ ॥ ৪২ ॥  
 প্রাঙ্নাভ্যাং হ্রস্বে চাত্ত্ব তৃতীয়ে চ তথোরসি ।  
 কণ্ঠে মূখে নাসিকাগ্রে নেত্রজমধ্যমূর্দ্ধস্থ ॥ ৪৩ ॥  
 কিঞ্চ তস্মাৎ পরস্মিংশ্চ ধারণা পরমা স্মৃতা ।  
 দর্শিতা ধারণাঃ প্রাপ্য প্রাপ্নোত্যক্ষরসাম্যতাম্ ॥ ৪৪ ॥

বাহা ছায়া মনকে ধারণ অর্থাৎ স্বপদে প্রতিষ্ঠিত করিরা আত্মাকে  
 দর্শন করা যায়, তাহার নাম ধারণা । যতাত্মা যোগিগণ কর্তৃক শব্দাদি  
 হইতে ইন্দ্রিয়পর্ধ্যন্তকে আপন আপন বিষয় হইতে প্রত্যাহৃত করার নাম  
 প্রত্যাহার । যোগাত্মা ঋষিগণ যোগবিষয়ে যে উপায় নির্ধারণ করিয়াছেন,  
 তাহা আচরিত হইলে যোগীদিগের দেহে ব্যাধি প্রভৃতি কোন দোষ  
 অবস্থিতি করিতে পারে না ॥ ৪০-৪১ ॥

তৃষ্ণার্ত্ত ব্যক্তি বেরূপ যন্তনাদি অল্পে অল্পে জল পান করে, তদ্রূপ  
 যোগীরা শ্রমজয় করিয়া বায়ু পান করিবেন ॥ ৪২ ॥

প্রথমে নাভিতে, অনন্তর হৃদয়ে, পরে বক্ষঃস্থলে, তৎপরে যথাক্রমে কণ্ঠে  
 মূখে, নাসিকার অগ্রভাগে, নেত্রে, জ্রমধ্যে, মস্তকে এবং সর্বশেষে  
 পরাংপর ব্রহ্মে, এইরূপ দশবিধ ধারণা কথিত হইয়াছে, এই দশবিধ  
 ধারণাকে আয়ত্ত করিতে পারিলে ব্রহ্মসামুদ্রাভ হয় ॥ ৪৩-৪৪ ॥

তস্ত নো জায়তে মৃত্যুর্ন জরা ন চ বৈ ক্রমঃ ।  
 ন শ্রান্তিরবসাদোহথ তুরীয়ে সততং স্থিতিঃ ॥ ৪৫ ॥  
 ইয়ং বৈ যোগভূমিঃ স্রাং সঠৈব পরিকীৰ্ত্তিতা ।  
 যত্র স্থিতে ব্রহ্মস্থিতিং লভতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৪৬ ॥  
 নাগাতঃ ক্ষুধিতঃ শ্রান্তো ন চ ব্যাকুলচেতনঃ ।  
 যুঞ্জীত যোগং যাক্ষেন্ন যোগী সিদ্ধার্থবাদুতঃ ॥ ৪৭ ॥  
 নাতিশীতে ন চোক্ষে বৈ ন বন্দেনানিলায়কে ।  
 কালেষ্বেতেষু যুঞ্জীত ন যোগং ধ্যানতৎপরঃ ॥ ৪৮ ॥  
 সশব্দায়িকলা ভ্যাসে জীর্ণগোষ্ঠে চতুষ্পথে ।  
 শুকপৰ্ণচয়ে নৃত্যাং শশানে সমরীক্ষপে ॥ ৪৯ ॥  
 সত্যয়ে কুপতীবে বা চৈত্যবল্লীকসঙ্কেয়ে ।  
 দেশেষেতেষু তত্ত্বজ্ঞো যোগা ভ্যাসং বিবৰ্জ্জয়েৎ ॥ ৫০ ॥

যে যোগী ধারণায় সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন, তাঁহার মৃত্যু হয় না, জরাপ্রাপ্তি হয় না, ক্রম, অবসাদ ও দুরীভূত হইয়া যায়। সে সময়ে তিনি তুরীয়পদে অর্থাৎ ব্রহ্মে অবস্থিতি করেন ॥ ৪৫ ॥

ইহাকেই যোগভূমি বলে, এই যোগভূমি সপ্তবিধ। ইহাতে আরোহণ করিলে নিঃসংশয় ব্রহ্মে অবস্থিতিলাভ হইয়া থাকে ॥ ৪৬ ॥

ক্ষুধা, শ্রান্তি ও ব্যাকুলচিত্ততা এই সকল উপদ্রব বিস্তমানে যোগী সিদ্ধিলাভার্থ কখনও আদরসহকারে যোগচর্যায় প্রবৃত্ত হইবেন না ॥ ৪৭ ॥

অতি শীতে এবং অতি গ্রীষ্মে ও অতিশয় বায়ুবহনকালে ধ্যান-তৎপর হইয়া যোগে নিযুক্ত হইবেন না ॥ ৪৮ ॥

তত্ত্বজ্ঞ যোগী কোলাহলপূর্ণ দেশে, এবং অগ্নি ও জল-সমীপে, জীর্ণ



সত্ত্বাত্মপপত্তৌ চ দেশকালং বিবজ্জয়েৎ ।  
 নাসতো দর্শনং যোগে তস্মাৎ তৎ পরিবজ্জয়েৎ ॥ ৫১ ॥  
 দৃঢ়তা চিত্তশুদ্ধিচ আয়তে নাত্র সংশয়ঃ ।  
 স্থানকালপ্রভাবেণ নিশ্চয়ং বিদ্ধি ভূমিপ ।  
 তন্ময়স্য কৃতশ্চিত্তা দেশকালময়ী তথা ॥ ৫২ ॥  
 দেশানৈতানাদৃত্য যুচ্ছাদ্য যো যুনক্তি বৈ ।  
 বিঘ্নায় তস্ত বৈ দোষা জায়ন্তে তন্নিবোধ মে ॥ ৫৩ ॥  
 বাধির্ধ্যং জড়তা লোপঃ স্মৃতেমূকত্বমজ্ঞতা ।  
 জয়শ্চ আয়তে সত্যস্ততদজ্ঞানযোগিনঃ ॥ ৫৪ ॥

গোষ্ঠে, চতুষ্পাথে, শুকপত্রসমূহে, নদীতটে, সরীসৃপপূর্ণ স্থানে, শ্মশানে, ভীতিসঙ্কুল স্থলে, কুপতীরে, চৈত্য ও বগ্নীকনিচয়েও যোগসাধন অভ্যাস করিবে না ॥ ৪২-৫০ ॥

যদি সাংঘিকভাবে আবির্ভাব না হয়, তাহা হইলে দেশকাল বর্জন করিবে; কেন না, অসতের কখনও যোগসাধন হয় না, সেই জন্য উহা পরিত্যাগ করিবে ॥ ৫১ ॥

রাজন্! কাল এবং স্থানের গুণে মনের দৃঢ়তা এবং চিত্তশুদ্ধি হইয়া থাকে, তাহাতে সন্দেহ নাই। কিন্তু যন যখন সাংঘিকভাবে বশতঃ ব্রহ্মময় হইয়া থাকে, তখন আর দেশকাল-বিচারের প্রয়োজন কি? ॥ ৫২ ॥

যে ব্যক্তি যুচ্ছাদ্য বশতঃ এই সকল দেশকাল বিবেচনা না করিয়া কার্য করে, অর্থাৎ যোগাভ্যাসে রত হয়, তাহার যে সকল দোষ কার্য সমুৎপন্ন হইয়া যোগের বিঘ্ন করে, তাহা আমার নিকট বিদ্বুতরূপে প্রবণ কর ॥ ৫৩ ॥

যে ব্যক্তি সম্যকরূপে জ্ঞাত না হইয়া যোগাভ্যাসে প্রবৃত্ত হন, তিনি

প্রমাদাদ্যোগিনো দোষা যন্তেতে স্থাপ্তিকিংসিতম্ ।  
 তেষাং নাশায় কৰ্ত্তব্যং যোগিনাং তন্নিবোধ মে ॥ ৫৫ ॥  
 স্নিগ্ধ্যং যবাগ্ণমত্যাগাং ভুক্তং তৈজস্ব ধারয়েৎ ।  
 বাতশূল্যপ্রশান্ত্যর্থমুদাবৰ্ত্তে তথোদরে ॥ ৫৬ ॥  
 যবাগ্ণং বাপি পবনং বায়ুগ্রস্থিং প্রতিক্ষিপেৎ ।  
 ততঃ কল্পে মহাশৈলং স্থিরং মনসি ধারয়েৎ ॥ ৫৭ ॥  
 বিঘাতে বচনো বাচং বাধিৰ্যং শ্রবণেন্দ্রিয়ম্ ।  
 ষষ্ঠেবাত্ৰকলং ধ্যায়েৎ তৃষার্ত্তো রসনেন্দ্রিয়ে ॥ ৫৮ ॥  
 যস্মিন্ যস্মিন্ ক্ৰজা দেহে তস্মিন্ স্তম্ভপকারিণীম্ ।  
 ধারয়েদ্ধারণামুশে শীতান্ শীতে চ দাহিনীম্ ॥ ৫৯ ॥

যথির হন, জড় হন, মুক হন, অবগণশক্তিশূন্য হন, অন্ধ হন এবং তাঁহার সমস্ত  
 জ্বর হইয়া থাকে । যদি প্রমাদহেতু এই সকল দোষের উৎপত্তি হয়, তাহা  
 হইলে সেই দোষশাস্তির নিমিত্ত যেরূপ চিকিৎসা করিতে হইবে, তাহাও  
 বলিতেছি, শ্রবণ কর ॥ ৫৪-৫৫ ॥

বাতশূল্য-বোগের শাস্তির জন্য যবাগ্ণ ভোজন পূৰ্ব্বক উদরে ধারণ করিবে  
 এবং কিয়ৎকাল পরে উদ্ধরণে ঐ যবাগ্ণ পরিত্যাগ ( বমন ) করিবে অথবা  
 পবনত্যাগ ( উদগার ) করিবে কিংবা বায়ুগ্রস্থিত্যাগ ( অধোবায়ু নিঃসারণ )  
 করিবে । মন চঞ্চল হইলে স্থিরভাবে অত্যন্ত শীতলতাকে ধারণা করিবে ;  
 বাক্শক্তির লোপ হইলে বাক্যকে ধারণা করিবে, শ্রবণশক্তির লোপ হইলে  
 শ্রবণেন্দ্রিয়কে ধারণা করিবে, যেরূপ তৃষার্ত্ত ব্যক্তির রসনা আত্মকলকে চিন্তা  
 করে, অন্ত কিছুই চিন্তা করে না, তদ্রূপ এই সকল আচরণ  
 করিবে ॥ ৫৬-৫৮ ॥

যে যে অঙ্গে রোগ হইবে, সেই সেই অঙ্গে তাহার উপকারিণী ধারণা

কীলং শিরসি সংস্থাপ্য কাষ্ঠং কাঠেন তাড়য়েৎ ।  
লুপ্তমৃত্যুভেদে নৃত্তিঃ সত্ত্বো যোগিনস্তেন জায়তে ॥ ৬০ ॥  
ত্বাবাপৃথিবৌ বায়ুদ্বী ব্যাপিনাবপি ধারয়েৎ ।  
অমাত্মস্বং সত্ত্বজ্জাঘা বাধাস্তে তান্শিকিৎসিতাঃ ॥ ৬১ ॥  
অমাত্মস্বং সত্ত্বমস্তর্ষোগিনিং প্রবিশেদ্বদি ।  
বায়ুগ্নিধারণেনৈনং দেহসংস্থং বিনির্দ্দেহেৎ ॥ ৬২ ॥  
এবং সর্বকামানা রক্ষা কার্য্যা যোগবিদা নৃপ ।  
ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাং শরীরং সাধনং যতঃ ॥ ৬৩ ॥  
প্রবৃত্তিলক্ষণাখ্যানাদেবাগিনো বিস্ময়াৎ তথা ।  
বিজ্ঞানং বিলয়ং যাতি তস্মাদ্গোপ্যাঃ প্রবৃত্তয়ঃ ॥ ৬৪ ॥

ধারণ করিবে। শীতল হইলে উষ্ণ এবং উষ্ণ হইলে শীতল ধারণার  
অনুস্মরণ করিবে ॥ ৫০ ॥

নৃত্তিশক্তির লোপ হইলে মস্তকে কীলক রাখিয়া কাষ্ঠ দ্বারা কাঠকে তাড়িত  
করিবে, তাহা হইলে লুপ্ত নৃত্তির পুনর্কার আবির্ভাব হইবে ॥ ৬০ ॥

নৃত্তিশক্তির লোপ হইলে আকাশ, পৃথিবী, বায়ু ও অগ্নির ধারণা করিবে।  
অমাত্মস্বত্ব হইতে সমুদ্ভূত বিস্মের এইরূপ চিকিৎসাই বিধিবিহিত। যোগীর  
অন্তরে অমাত্মস্বত্ব প্রবেশ করিলে বায়ু ও অগ্নি-ধারাই তাহা প্রশমিত হইয়া  
থাকে ॥ ৬১-৬২ ॥

হে রাজন! যেহেতু শরীরই ধর্ম্মার্থ-কাম-মোক্ষের মূল, এই কারণে  
যোগিগণ সর্বদাই সর্বার্থা শরীররক্ষায় যত্নবান হইবেন ॥ ৬৩ ॥

বিস্ময় ও প্রবৃত্তিস্বরূপ পরিকীর্্তন, এই দ্বিবিধ ঘটনায় যোগীর জ্ঞান  
বিলুপ্ত হইয়া থাকে, তন্নিমিত্তই প্রবৃত্তি সকল গোপন করিবে ॥ ৬৪ ॥

আলোন্মারোগ্যমনির্হরত্বং গন্ধঃ শুভো মৃত্তপুত্রীষমলম্ ।

কাস্তিঃ প্রসাদঃ স্বরসোন্মাতা চ যোগপ্রবৃত্তেঃ প্রথমং হি

চিহ্নম্ ॥ ৬৫ ॥

অহুবাগী জনো যাতি পরোক্ষে গুণকীৰ্ত্তনম্

ন বিভাতি চ সবানি সিদ্ধৈলক্ষণমুক্তমম্ ॥ ৬৬ ॥

শীতোষ্ণাদিভিরত্যাগৈর্ঘস্ত বাধা ন বিভাতি ।

ন ভীতিমেতি চাত্তেভ্যস্তস্ত সিদ্ধিরূপস্থিতা ॥ ৬৭ ॥

ইতি যোগাধ্যায়ঃ ॥

যোগপ্রবৃত্তিবিষয়ে প্রথমেই এই সকল চিহ্ন পরিলক্ষিত হয়, যথা,—  
রোগশূন্যতা, অচঞ্চলতা, অনির্হরতা, শরীরে স্নগন্ধসঞ্চার, মলমূত্রের অল্পতা,  
দেহের কাস্তি, প্রসন্নতা, স্বরের মধুরতা ॥ ৬৫ ॥

সংসারে লোক ভক্তিপূর্বক পরোক্ষে যাহার গুণকীৰ্ত্তন করে এবং  
যাহাকে দেখিয়া কেহই ভীত হয় না, এইরূপ অবস্থাই সিদ্ধির উৎকৃষ্ট লক্ষণ  
বলিয়া কীর্ত্তিত ॥ ৬৬ ॥

অতি প্রচণ্ড শীত ও উষ্ণ যাহার বাধা জন্মাইতে সমর্থ হয় না এবং যে  
যোগী অস্ত্র ব্যক্তি হইতে ভীত না হন, তাহারই সিদ্ধি উপস্থিত হইয়াছে  
বুঝিতে হইবে ॥ ৬৭ ॥

— — —

## যোগসিদ্ধি

উপসর্গাঃ প্রবর্তন্তে দৃষ্টে হ্যস্মি যোগিনঃ ।

যে তাংস্তে সংপ্রবক্ষ্যামি সমাসেন নিবোধ মে ॥ ১ ॥

কাম্যাঃ ক্রিয়ান্তথা কামান্ মানুযানভিবাঞ্ছতি ।

ক্রিয়ো দানফলং বিজ্ঞাং মায়াং কুপ্যাং ধনং দিবম্ ॥ ২ ॥

দেবত্বমমরেশত্বং রসায়নচয়ঃ ক্রিয়াঃ ।

মরংপ্রপতনং যজ্ঞং জলাগ্ন্যাবেশনং তথা ।

শ্রাদ্ধানাং সৰ্বদানানাং ফলানি নিয়মাংস্তথা ॥ ৩ ॥

তথোপবাসাং পূর্তাচ্চ দেবতাভার্চনাদপি ।

তেভ্যস্তেভ্যশ্চ কৰ্ম্মভ্য উপস্থটৌহভিবাঞ্ছতি ॥ ৪ ॥

চিত্তমিথং বর্তমানং যত্নাদযোগী নিবর্তয়েৎ ।

ব্রহ্মসিদ্ধি মনঃ কুর্ক্সু পদসর্গাং প্রমুচ্যাতে ॥ ৫ ॥

আত্মা দৃষ্ট হইলে যোগীদিগের যে সমস্ত উপসর্গ উপস্থিত হয়, সেই সকল তোমাকে সংক্ষেপে বলিতেছি, শ্রবণ কর ॥ ১ ॥

সেই সময়ে যোগীদিগের কাম্যকৰ্ম্ম, মনুষ্ঠোচিত কৰ্ম্ম, স্ত্রী, দানফল, বিজ্ঞা, মায়া, ধন, দেবত্ব, স্বর্গরাজ্য, বিবিধ রসায়ন, যজ্ঞ, শ্রাদ্ধাদিকরণ, ত্রত, তীর্থদর্শন, জল ও অগ্নিতে প্রবেশ এই সব বিষয়ে চিত্ত আকর্ষিত হইয়া থাকে ॥ ২-৪ ॥

এই সকল বিষয়ে মনের আসক্তি জন্মাইলে যত্নপূর্বক যোগী তদ্বিষয়ে অনালস্ত হইবেন ; কেন না. মনকে ব্রহ্মসঙ্গী করিতে না পারিলে উপসর্গ হইতে মুক্তি পাইবার অন্য উপায় নাই ॥ ৫ ॥

উপসর্গৈর্জীতৈরেভিরূপসর্গাস্ততঃ পুনঃ ।

যোগিনঃ সম্প্রবর্তন্তে সান্ধবাজসতামসাঃ ॥ ৬ ॥

প্রাতিভঃ প্রাবণো দৈবো ভ্রমাবর্তৌ তথাপরৌ।

পঠেৎতে যোগিনাং যোগবিদ্যায় কটুকোদয়াঃ ॥ ৭ ॥

বেদার্থাঃ কাব্যশাস্ত্রার্থা বিদ্যাশিল্পান্তশেষতঃ ।

প্রতিভাস্তি যদন্তেতি প্রাতিভঃ স তু যোগিনঃ ॥ ৮ ॥

শব্দার্থানখিলান্ বেত্তি শব্দং গৃহ্ণাতি চৈব যৎ ।

যোজনানানাং সহস্রেভ্যঃ প্রাবণং সোহভিধীয়তে ॥ ৯ ॥

সমস্তাধীকৃতে চাষ্টৌ স যদা দেবতোপমঃ ।

উপসর্গং তমপ্যাহুর্দৈবমুন্নতবদুধাঃ ॥ ১০ ॥

ভ্রমাতে যদ্বিরালম্বং মনো দোষণে যোগিনঃ ।

সমস্তাচারবিভ্রংশাদ্ভ্রমঃ স পরিকীর্তিতঃ ॥ ১১ ॥

এই সকল দুর্নিমিত্ত উপশমিত হইলে যোগীর হৃদয়ে পুনর্ব্বার সাস্ত্রিক, রাজস ও তামস ভাবের আবির্ভাব হয় ॥ ৬ ॥

প্রাতিভ, প্রাবণ দৈব, ভ্রম, আবর্ত, এই পাঁচটি এবং অন্যান্য বহু দোষ বলবান্ হইয়া যোগবিদ্যের নিমিত্ত যোগীর অন্তঃকরণকে অধিকার করে ॥ ৭ ॥

যাহা দ্বারা বেদ, কাব্য, স্মৃতি, ত্রায় ও শিল্পবিদ্যাদির অর্থ সমুদয় যোগীর হৃদয়ে প্রদীপ্ত হয়, তাহার নাম প্রাতিভ ॥ ৮ ॥

যাহা দ্বারা পৃথিবীতে যত শব্দ আছে, তাহার জ্ঞান এবং বহুদূরব্যাপী শব্দের শ্রবণ নিম্পন্ন হয়, তাহার নাম প্রাবণ ॥ ৯ ॥

যাহা দ্বারা দেবোপম হইয়া সমস্ত পৃথিবীর ও অনিমানি অট্টৈশ্বর্যের দর্শন সম্পন্ন হয়, পণ্ডিতরা তাহাকেই দৈব উপসর্গ বলেন ॥ ১০ ॥

যে, চিন্তাবিকৃতি দ্বারা যোগী শূন্তে শূন্তে ভ্রমণ করেন এবং সদাচার হইতে তিনি ভ্রষ্ট হন, তাহাকে ভ্রম কহে ॥ ১১ ॥

আবর্ত ইব তৌয়ত্ত জ্ঞানাবর্তো বদাকুলঃ ।  
 নাশয়েচ্চিহ্নমাবর্ত উপসর্গঃ স উচ্যতে ॥ ১২ ॥  
 ঐতৈর্নাশিতযোগান্ত সকলা দেবযোনয়ঃ ।  
 উপসর্গৈর্মহাবোতৈবরাবর্তন্তে পুনঃ পুনঃ ॥ ১৩ ॥  
 প্রাবৃত্তা কষলং শুক্লং যোগী তন্মায়ানোময়ম্ ।  
 চিন্তয়েৎ পরমং ব্রহ্ম কৃত্বা তৎপ্রবণং মনঃ ॥ ১৪ ॥  
 যোগযুক্তঃ সন্না যোগী লঘ্যাহারো জিতেন্দ্রিয়ঃ ।  
 সূক্ষ্মান্ত ধারণাঃ সপ্ত ভূতান্দ্ভা মুক্তি ধারয়েৎ ॥ ১৫ ॥  
 ধরিত্রীং ধারয়েদ্যোগী তৎসৌখ্যং প্রতিপদ্যতে ।  
 আত্মানং মত্ততে চোক্ষাং তদ্বক্ষ্যে জহাতি সঃ ॥ ১৬ ॥

---

যে সময়ে জ্ঞানাবর্ত জলাবর্তের ত্রায় আকুল হইয়া মনকে বিধ্বস্ত  
 করিতে থাকে, তাহাকে আবর্ত উপসর্গ কহে ॥ ১২ ॥

লম্বস্ত দেবযোনি অর্থাৎ যোগিগণ এই সকল মহাবিপজ্জনক ছনিমিত্ত  
 দ্বারা যোগভ্রষ্ট হইয়া বার বার এই সংসারচক্রে গমনাগমন করিয়া  
 থাকেন ॥ ১৩ ॥

সেই হেতু যোগিগণ মনোময় শুক্ল কষলে সর্বতোভাবে আবৃত হইয়া  
 মনকে পরব্রহ্মে সংযুক্ত রাখিয়া তাঁহারই চিন্তা করিবেন ॥ ১৪ ॥

অন্নাহারী, জিতেন্দ্রিয়, যোগপরায়ণ যোগী সকল সময়েই ভূতান্দ্ভা সপ্ত  
 সূক্ষ্মা ধারণাকে মত্তকে ধারণ করিবেন ॥ ১৫ ॥

আত্মাকে পৃথিবী মনে করিয়া যে যোগী পৃথিবী-ধারণা করেন, তিনি  
 স্থলভাভে সমর্থ এবং সংসারবন্ধন হইতে মুক্ত হন ॥ ১৬ ॥

তথৈবাপ্সু রসং সূক্ষ্মং তদ্বদ্রপঞ্চ তেজসি ।

স্পর্শং বায়ৌ তথা তদ্বদ্বিত্ততন্তস্তা ধারণাম্ ।

ব্যোম্নঃ সূক্ষ্মাং প্রবৃত্তিঞ্চ শব্দং তদ্বজ্জহাতি সঃ ॥ ১৭ ॥

মনসা সৰ্বভূতানাং মনস্তাবিশতে যদা ।

মানসীং ধারণাং বিভ্রম্ননঃ সূক্ষ্মঞ্চ জায়তে ॥ ১৮ ॥

তদ্বদ্বুদ্ধিশেষাণাং সন্ধানামেত্যা যোগবিৎ ।

পরিত্যজতি সম্প্রাপ্য বুদ্ধিসৌক্ষ্মমমৃতমম্ ॥ ১৯ ॥

পরিত্যজতি সূক্ষ্মাণি সপ্ত স্বেতানি যোগবিৎ ।

সম্যগ্ৰিজ্যায় যোহ্লক তস্তাবৃত্তির্ন বিদ্যতে ॥ ২০ ॥

এতাসাং ধারণানাস্ত সপ্তানাং সৌক্ষ্মমাস্তবান্ ।

দৃষ্টা দৃষ্টা ততঃ সিদ্ধিং তাক্ষা তাক্ষা পরং ব্রজেৎ ॥ ২১ ॥

এই প্রকারে জলে সূক্ষ্ম রস, তেজে রূপ, বায়ুতে স্পর্শ ও আকাশে শব্দ-ধারণা করিয়া ত্যাগ করিবেন ॥ ১৭ ॥

মন দ্বারা সকল জীবের মনে প্রবেশ করিবে এবং মানসী ধারণা ধারণ করিয়া সূক্ষ্ম মনোরূপে উৎপন্ন হইবে ॥ ১৮ ॥

যোগজ্ঞ মানব এই প্রকারে জীবনিচয়ের বুদ্ধিতে প্রবিষ্ট হইয়া সূক্ষ্ম-বুদ্ধির স্বরূপ গ্রহণ করিয়া তাহা ত্যাগ করিবেন ॥ ১৯ ॥

হে অলক ! যে যোগজ্ঞ পুরুষ উল্লিখিত সপ্তবিধ সূক্ষ্মভাব সৰ্ব্বতোভাবে জানিয়া পরিত্যাগ করেন, তাঁহার আর আবৃত্তি ( পুনর্জন্ম ) হয় না ॥ ২০ ॥

আত্মজ্ঞ ব্যক্তি এই সপ্তবিধ ধারণার সূক্ষ্মতাকে বার বার জানিয়া এবং বার বার সিদ্ধিকে ত্যাগ করিয়া পরম স্থানে গমন করেন ॥ ২১ ॥



যস্মিন্ যস্মিংশ্চ কুরুতে ভূতে বাগং মহীপতে ।  
 তস্মিংশ্চস্মিন্ সমাসক্তিং সম্প্রাপ্য স বিনশ্চতি ॥ ২২ ॥  
 তস্মাদ্বিদিদ্যা স্মৃশ্চাণি সংসক্তানি পরম্পরম্ ।  
 পরিত্যজতি যো দেহী স পরং প্রাপ্নুয়াৎ পদম্ ॥ ২৩ ॥  
 এতান্বেব তু সঙ্কায় সপ্ত স্মৃশ্চাণি পাথিব ।  
 ভূতাদীনাং বিরাগোহম্ সদ্ভাবজ্ঞঃ মুক্তয়ে ॥ ২৪ ॥  
 গন্ধাদিসু সমাসক্তিং সম্প্রাপ্য স বিনশ্চতি ।  
 পুনরাবর্ততে ভূপ স ব্রহ্মাপরমান্বষম্ ॥ ২৫ ॥  
 সঠৈস্তা ধারণা যোগী সমতাত্য যদীচ্ছতি ।  
 তস্মিংশ্চস্মিংশ্চয়ঃ সশ্চে ভূতে ষাতি নবেশ্বর ॥ ২৬ ॥  
 দেবানামস্তাণাং না গন্ধর্বেণৈব কসাম্ ।  
 দেহেষু লয়মায়াতি সঙ্গং নাপ্লোতি চ কচিৎ ॥ ২৭ ॥

হে ভূপ ! যিনি যে যে জীবে অন্তর্ভুক্ত হন, তিনি সেই সেই ভূতে  
 আসক্ত হইয়া বিনাশ প্রাপ্ত হন ॥ ২২ ॥

সেই হেতু পরস্পর অনুরাগযুক্ত স্মৃশ্চ ভূতানিচক্ষে পরিজ্ঞাত হইয়া যে  
 দেহী ত্যাগ করিতে পারে, সে পরমপদ লাভ করে ॥ ২৩ ॥

হে পাথিব ! এই সাত প্রকার স্মৃশ্চত্ব অন্তঃসন্ধানপূর্বক ভূতাদিতে  
 অনাসক্ত হইলে সদ্ভাবজ্ঞ ব্যক্তির মুক্তি-সংঘটন হয় ॥ ২৪ ॥

হে রাজন ! বিলাসজনক গন্ধাদিতে অত্যন্তাসক্ত হইলে সে ব্যক্তি  
 বিনষ্ট হন এবং ব্রহ্মপ্রাপ্ত্যনুগ্ৰহ হইলেও পুনর্বার তাঁহাকে জন্ম পরিগ্রহ  
 করিতে হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

হে নরাধিপ ! যোগী এই সপ্তবিধ পদার্থ অতিক্রম করিলে  
 ইচ্ছানুসাবে সেই সেই স্মৃশ্চভূতে বিলীন হইয়া থাকেন । দেবতা, অশ্বর,  
 গন্ধর্ব্ব, উরগ, বাহুস প্রভৃতির দেহে লীন হইতে পারেন ; কিন্তু কখনও  
 আসক্ত হন না ॥ ২৬-২৭ ॥

অগ্নিমা লঘিমা চৈব মহিমা প্রাপ্তিরেব চ ।

প্রাকাম্যঞ্চ তথেশিত্বং বশিত্বঞ্চ তথাপরম্ ॥ ২৮ ॥

যজ্ঞ কামাবসায়িত্বং গুণানেতাংস্তথৈশ্বরান ।

প্রাপ্নোত্যেটৌ নরব্যাজ্ঞ পরং নির্বাণম্চকান্ ॥ ২৯ ॥

স্বস্বাং স্বস্বতমোহণীয়ান্ শীজ্জস্বং লঘিমা গুণঃ ।

মহিমাহশেষপূজ্যত্বাং প্রাপ্তির্নাপ্রাপ্যমশ্রু যৎ ॥ ৩০ ॥

প্রাকাম্যশ্চ চ ব্যাশিত্বাদীশিত্বক্ষেপরো বতঃ ।

বশিত্বাংশিমা নাম যোগিনঃ সপ্তমো গুণঃ ॥ ৩১ ॥

যজ্ঞেচ্ছান্নানমপ্যুক্তং যজ্ঞ কামাবসায়িতা ।

ঐশ্বর্য্যকারটৈরেভিযোগিনঃ প্রোক্তমষ্টথা ॥ ৩২ ॥

হে নরশ্রেষ্ঠ ! অধিক কি, অগ্নিমা, লঘিমা, মহিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্যত্ব  
ঈশিত্ব, বশিত্ব, কামাবসায়িত্ব, এই অষ্ট প্রকার নির্বাণম্চক ঐশ্বরিক গুণও  
তিনি অধিকার করেন ॥ ২৮-২৯ ॥

যে অবস্থায় সূক্ষ্ম হইতে সূক্ষ্মতম হইতে পারা যায়, তাহার নাম  
অগ্নিমা । যাহা দ্বারা শীজ্জকারিতা প্রাপ্ত হইতে হয়, তাহার নাম লঘিমা ।  
যাহা দ্বারা পৃথিবীর সর্বস্থানে সমাদৃত হইতে পারা যায়, তাহার নাম  
প্রাপ্তি ॥ ৩০ ॥

যে অবস্থায় থাকিলে সর্বব্যাপী হওয়া যায়, তাহার নাম প্রাকাম্য ।

যে অবস্থায় সর্বভূতের ঈশ্বর হইতে পারা যায়, তাহার নাম ঈশিত্ব ।  
যে অবস্থায় সকলে বশীভূত হয়, তাহার নাম বশিত্ব । ইহাই যোগীদিগের  
সপ্তম গুণ বলিয়া কথিত ॥ ৩১ ॥

যাহা দ্বারা যে স্থলে যে রূপ ইচ্ছা, সেই স্থানেই থাকা বা সেইরূপ  
করা হইতে পারে, তাহার নাম কামাবসায়িত্ব । বস্তুতঃ যোগী পুরুষ  
এই অষ্টবিধ গুণের সাহায্যে ঈশ্বরের তুল্য কার্য্য করিতে সমর্থ হইয়া  
থাকেন ॥ ৩২ ॥

মুক্তিসংস্ফুটকং ভূপ পরং নির্বাণমাম্বনঃ ।

ভতো ন জায়তে নৈব বর্ধতে ন বিনশতি ॥ ৩৩ ॥

নাপি ক্ষয়মবাপ্নোতি পরিণামং ন গচ্ছতি ।

ছেদং ক্রেনং তথা দাহং শোষণং ভূয়াদিতো ন চ ॥ ৩৪ ॥

ভূতবর্গাদবাপ্নোতি শঙ্কাতৈঃ হ্রিয়তে ন চ ।

ন চাস্ত সন্তি শঙ্কাত্যন্তদোক্তা তৈর্ন যুজ্যতে ॥ ৩৫ ॥

যথা হি কনকং খণ্ডমপদ্রব্যাবদগ্নিনা ।

দগ্ধদোষণং দ্বিতীয়েন খণ্ডনৈকং ব্রহ্মৈশ্বর্যম্ ॥ ৩৬ ॥

ন বিশেষমবাপ্নোতি তদ্বদযোগাগ্নিনা যতিঃ ।

নির্দগ্ধদোষশূন্যৈক্যং প্রয়াতি ব্রহ্মণা সহ ॥ ৩৭ ॥

হে রাজন্! যাহাতে এই সমস্ত গুণের আবির্ভাব হইবে, তাঁহার নির্বাণ-মুক্তির সময় উপস্থিত জানিবে এবং তাঁহার জন্ম, বৃদ্ধি ও বিনাশ নাই। তাঁহার ক্ষয় নাই ও অস্ত্র কোনরূপ বিকৃতি বা পরিণাম নাই। তিনি ভূতবর্গ হইতেও ছেদ, ভেদ, ক্রেন, দাহ বা শুষ্কতা প্রাপ্ত হয় না ॥ ৩৩-৩৪ ॥

রূপরসাদিতেও তিনি অনাসক্ত থাকেন। তাঁহার আর শঙ্কাদি বিষয়-সম্পর্কের লেশমাত্রও থাকে না, অথচ তিনি ভোগ করেন,— কিন্তু কোন সংশ্রবও রাখেন না। তিনি এইরূপে জন্ম, জরা, মৃত্যু, ভাব, অভাব, স্থখ দুঃখ সকলেরই অধিকার-বহির্ভূত হইবেন ॥ ৩৫ ॥

হে নৃপ! যেমন কনকখণ্ডকে অপদ্রব্যের ত্রায় অগ্নিতে দগ্ধ করিয়া দোষশূন্য করিলে দ্বিতীয় কনকখণ্ডের সহিত তাহার যোগ হইয়া যায়, কোনরূপ আর পৃথগ্ভাব থাকে না, সেইরূপ যোগাগ্নি দ্বারা রাগদ্বেষাদি দোষসমূহকে দগ্ধ করিলে যোগীও সেই ব্রহ্মের সহিত একবারে মিলিত হইয়া যান, আর পৃথগ্ভাব থাকে না ॥ ৩৬-৩৭ ॥

যথাগ্নিরগ্নৌ সংক্ষিপ্তঃ সমানত্বমহুত্বজ্ঞেৎ ।

তদাখ্যন্তন্নয়ো ভূতো ন গৃহ্যেত বিশেষতঃ ॥ ৩৮ ॥

পরেণ ব্রহ্মণা তদ্বৎ প্রাপ্যৈক্যং দন্ধকিঞ্চিৎ ।

যোগী য়াতি পূৰ্ণগ্ভাবং ন কদাচিন্নহীপতে ॥ ৩৯ ॥

যথা জলং জলেনৈক্যং নিক্ষিপ্তমুপগচ্ছতি ।

তথাহ্মা সাম্যমভ্যোতি যোগিনঃ পরমাত্মনি ॥ ৪০ ॥

ইতি যোগসিদ্ধিঃ ।

হে রাজন্! যেমন অগ্নিতে অগ্নি নিক্ষেপ করিলে তাহার সমানত্ব-  
প্রাপ্তি হয় এবং তৎসহকারে তদাখ্য ও তন্নয় হওয়াতে আর তাহাকে  
সেই অগ্নি হইতে পূৰ্ণক বালির বৃত্তিতে পাশ যায় না, তদ্রূপ দোষসমূহ দন্ধ  
হইলে ব্রহ্মের সহিত যখন মিলন হ-, তখন যোগীর আর পূৰ্ণগ্ভাব ভোগ  
করিতে হয় না ॥ ৩৮-৩৯ ॥

জলেব যেমন জল নিক্ষেপ করিলে উভয় জল একতর প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ  
যোগীর আত্মা পরমাত্মায় সাম্য লাভ করিয়া থাকে ॥ ৪০ ॥

— — — — —

# যোগিচর্যা

অলক উবাচ ।

ভগবন্, যোগিনশ্চাং শ্রোতুমিচ্ছামি তত্ত্বতঃ ।

ব্রহ্মবজ্রগ্রন্থমবন্, যথা যোগী ন সীদতি ॥ ১ ॥

দত্তাত্রেয় উবাচ ।

মানাপমানৌ যাবেতৌ প্রাপ্তদেগকরৌ নৃণাম্ ।

তাবেব বিপরীতার্থৌ যোগিনঃ সিদ্ধিকারকৌ ॥ ২ ॥

মানাপমানৌ যাবেতৌ তাবোবাচ্চবিষামুতে ।

অপমানোহমৃতং তত্র মানস্ব বিষমং বিষম্ ॥ ৩ ॥

চক্ষুঃপুতং ক্রমেং পাদং বস্ত্রপুতং জলং পিবেং ।

সত্যপুতাং বদেদ্বলীং বুদ্ধিপুতঞ্চ চিন্তয়েং ॥ ৪ ॥

অলক কহিলেন, হে ভগবন্! যোগীর আচারপদ্ধতি কিরূপ এবং  
যেভাবে ব্রহ্মবজ্রের গ্রন্থসাহিত্য হইলে তাঁহাকে অবলম্বন হইতে হয় না, তাহা  
আপনার নিকট শ্রবণে অভিলাষ করি ॥ ১ ॥

দত্তাত্রেয় কহিলেন, লোকমাতেই মান, অপমান এই দুইটি প্রাপ্তি  
ও উবেগের কারণ। এই দুইটি যোগীর নিকট বিপরীতার্থ হইলেই  
সিদ্ধিপ্রদ হইয়া থাকে ॥ ২ ॥

মান ও অপমান এই দুইটিকে লোক বিষ ও অমৃত বলিয়া থাকে ।  
তন্মধ্যে অপমান অমৃত এবং মান তীক্ষ্ণ বিষ । যোগী এইরূপ বুদ্ধিতে  
পারিলেই সিদ্ধিলাভে সমর্থ হন ॥ ৩ ॥

যোগী উত্তমরূপ দৃষ্টি করিয়া পাদবিক্ষেপ করিবেন, বস্ত্র দ্বারা পবিত্র  
করিয়া জল পান করিবেন, সত্যপুত বাক্য বলিবেন এবং সদ্বুদ্ধি পূর্বক  
সমুদয় বিষয়ে চিন্তা করিবেন ॥ ৪ ॥

আতিথ্যাশ্রাদ্ধযজ্ঞেষু দেবযাত্রাংসবেষু চ ।  
 মহাজনঞ্চ নিদ্যার্থং ন গচ্ছেদ্যোগবিৎ কচিৎ ॥ ৫ ॥  
 ব্যস্তে বিধুমে ব্যাকারে সর্কস্মিন্, ভুরুবর্জনে ।  
 অটেত যোগবিদৈস্ত্যাকং ন তু ত্রিষেধ নিত্যশঃ ॥ ৬ ॥  
 ষট্খবমবমস্তন্তে জনাঃ পরিভবন্তি চ ।  
 তথা যুক্তশরেদ্যোগী সতাং বস্মা ন দৃশয়ন্ ॥ ৭ ॥  
 ভৈক্ষ্যং চরেদগৃহস্থেষু যাযাবরগৃহেষু চ ।  
 শ্রেষ্ঠা তু প্রথমা চেতি বৃত্তিরস্তোপদৃশ্যতে ॥ ৮ ॥  
 অথ নিত্যং গৃহস্থেষু শালীনেষু চরেদ্যতিঃ ।  
 শ্রদ্ধদানেষু দাস্তেষু শ্রোত্রিয়েষু মহাস্থহ ॥ ৯ ॥  
 অত উর্দ্ধং পুনশ্চাপি অদৃষ্টাপতিভেষু চ ।  
 ভৈক্ষ্যচর্যা বিবর্ণেষু জঘন্তা বৃত্তিরিচ্ছতে ॥ ১০ ॥

যোগী ব্যক্তি আতিথ্য, শ্রাদ্ধ, যজ্ঞ, দেবযাত্রা ও উৎসবে গমন করিবেন ।  
 না ; সিদ্ধির জগু মহাজনেরও আশ্রয় গ্রহণ করিবেন না ॥ ৫ ॥

গৃহস্থের গৃহ যে সময়ে ধূমশূণ্য ও অগ্নিশূণ্য হইবে এবং গৃহস্থিত  
 ব্যক্তিমাতেই যখন ভোজন করিয়া নিশ্চিন্ত হইবে, তখন যোগী ভিক্ষায়  
 গমন করিবেন ; কিন্তু তিন দিন এক স্থানে ঘাইবেন না ॥ ৬ ॥

বাহাতে লোকে অবমাননা বা পরিভব করে, তজ্জন বিধানে প্রবৃত্ত  
 হইয়া, সাধুর আচরিত পদবীও কোনরূপে দূষিত না করিয়া বিচরণ  
 করিবেন ॥ ৭ ॥

গৃহস্থ ও যাযাবরদিগের গৃহেই ভিক্ষা করিবেন । তন্মধ্যে প্রথমা বৃত্তিই  
 অর্থাৎ গৃহস্থদিগের নিকট ভিক্ষাই শ্রেষ্ঠ বলিয়া উপদিষ্ট হইয়াছে ॥ ৮ ॥

লক্ষ্যশীল, অহামঙ্গল, দমস্তম্বিশিষ্ট, শ্রোত্রিয় ও মহাত্মা,  
 বিশেষতঃ কোন প্রকার দোষাশ্রিত বা পতিত নহে, একরূপ গৃহস্থের

ভৈক্যং যবাগুং তক্রং বা পয়ো যাবকমেব বা ।  
 ফলং মূলং প্রিয়ঙ্গুং বা কণপিণ্যাকশক্তবঃ ॥ ১১ ॥  
 ইত্যেতে চ শুভাহারা যোগিনঃ সিদ্ধিকারকাঃ ।  
 তৎ প্রয়জ্যান্ননির্ভক্ত্যা পরমেণ সমাধিনা ॥ ১২ ॥  
 অপঃ পূৰ্ব্বং সক্রং প্রাপ্ত তৃষ্ণীং ভূত্বা সমাহিতঃ ।  
 প্রাণায়েতি ততস্তস্ত প্রথমা আহতিঃ স্মৃতা ॥ ১৩ ॥  
 অপানায় দ্বিতীয়া তু সমানায়ৈতি চাপরা ।  
 উদানায় চতুর্থী শ্বাসানায়ৈতি চ পঞ্চমী ॥ ১৪ ॥  
 প্রাণায়ামৈঃ পৃথক্ কৃৎ শেষং ভূঞ্জীত কামতঃ ।  
 অপঃ পুনঃ সক্রং প্রাপ্ত আচম্য হৃদয়ং স্পৃশেৎ ॥ ১৫ ॥

গৃহে ভিক্ষা করিবেন । হীনবর্ণের গৃহে ভিক্ষা করা অশ্রুতবৃত্তি বলিয়া  
 কথিত আছে ॥ ২-১০ ॥

যবাগু, তক্র, দুগ্ধ, যাবক, ফল, মূল, প্রিয়ঙ্গু, কণ, পিণ্যাক, ছাতু এই  
 সকল দ্রব্য যোগীদিগের ভিক্ষার উপযুক্ত, উত্তম আহারীয় ও সিদ্ধিপ্রদ ;  
 অতএব ভক্তি এবং শ্রদ্ধাযুক্ত হইয়া এই সকল আহারীয় আহরণ করিয়া  
 আহার করিবেন ॥ ১১-১২ ॥

ভোজন করিবার পূর্বে মোনী ও সমাহিত হইয়া 'প্রাণায় শ্বাসা'  
 উচ্চারণ পূর্বক প্রথমে একবার জলপান করিবেন ; ইহাকেই যোগীর  
 প্রথমা আহতি বলিয়া জানিবে ॥ ১৩ ॥

তদনন্তর যথাক্রমে অপানায় শ্বাসা, সমানায় শ্বাসা, উদানায় শ্বাসা,  
 ব্যানায় শ্বাসা বলিয়া দ্বিতীয়, তৃতীয় চতুর্থ ও পঞ্চম আহতি দিবে ॥ ১৪ ॥

অনন্তর প্রাণায়াম দ্বারা পৃথক্ করিয়া ইচ্ছানুসারে শেষ ভোজন  
 করিবেন ; পুনর্বার একবার জলপান করিয়া হৃদয় স্পর্শ করিবেন ॥ ১৫ ॥

অস্তেয়ং ব্রহ্মচর্যঞ্চ ত্যাগোলোভস্তথৈব চ ।  
 ব্রতানি পঞ্চ ভিক্ষুণামহিংসাপরমাণি বৈ ॥ ১৬ ॥  
 অক্রোধো গুরুশ্রদ্ধা শৌচমাহারলাঘবম্ ।  
 নিত্যস্বাধ্যায় ইত্যেতে নিয়মাঃ পঞ্চ কীর্তিতাঃ ॥ ১৭ ॥  
 সারভূতমুপাসীত জ্ঞানং যং কার্যাসাধকম্ ।  
 জ্ঞানানাং বহুবা যেষ্যং যোগবিদ্বদ্বরা হি সা ॥ ১৮ ॥  
 ইদং জ্ঞেয়মিদং জ্ঞেয়মিতি যন্তু য়িতশ্চরেৎ ।  
 অপি কল্পসহস্রেষু নৈব জ্ঞেয়মবাপ্ন্যাত্ ॥ ১৯ ॥  
 তাত্ত্বদ্বা জিতক্রোধো লঘ্বাহারো জিতেন্দ্রিয়ঃ ।  
 বিধায় বুদ্ধ্যা দ্বারাণি মনো ধ্যানে নিবেশয়েৎ ॥ ২০ ॥  
 শূন্যমেবাবকাশেষু গুহাস্ত চ বনেষু চ ।  
 নিত্যযুক্তঃ সদা যোগী ধ্যানং সম্যগুপক্ৰমেৎ ॥ ২১ ॥

অচৌধা, ব্রহ্মচর্য, ত্যাগ, অলোভ ও অহিংসা এই পাঁচটি ভিক্ষুকদিগের  
 ব্রত আর অক্রোধ, গুরুশ্রদ্ধা, শৌচ, আহারলাঘব এবং প্রত্যহ বেদপাঠ  
 এই পাঁচটি তাঁহাদের নিয়ম বলিয়া কথিত ॥ ১৬-১৭ ॥

বাহা সকলের সারভূত ও কার্যাসাধক, তাদৃশ জ্ঞানেই চর্চা করিবেন ।  
 কেন না, জ্ঞানের বহুত্ব অর্থাৎ নানা প্রকার জ্ঞানের আলোচনায় প্রবৃত্ত  
 হইলে যোগেব বিদ্বদ্বরা থাকে ॥ ১৮ ॥

যিনি ইহা জ্ঞেয়, ইহা জ্ঞেয় করিয়া উৎসুক হইয়া বিচরণ করেন, তিনি  
 সহস্র কল্পেও প্রকৃত জ্ঞেয়পদার্থ লাভ করিতে সমর্থ হন না ॥ ১৯ ॥

লব্ধত্যাগ, ক্রোধজয়, ইন্দ্রিয়সংযম ও আহারলাঘব করিয়া বুদ্ধিপূর্বক  
 দ্বারবিধান করতঃ মনকে ধ্যানে নিয়োজিত করিবেন ॥ ২০ ॥

জনশূন্য প্রদেশ, বন ও গুহা আশ্রয় পূর্বক সমাহিত যোগী সর্বদা  
 সম্যকরূপে ধ্যানে চিত্তনিবেশ করিবেন ॥ ২১ ॥



বাগ্‌দণ্ডঃ কৰ্মদণ্ডঃ মনোদণ্ডঃ তে ত্রয়ঃ ।

যন্তোহুতে নিয়তা দণ্ডাঃ স জিহদণ্ডী মহাযতিঃ ॥ ২২ ॥

সৰ্বমাশ্রময়ং যন্ত সদসজ্জগদীদৃশম্ ।

গুণাগুণময়ং তন্ত কঃ প্রিয়ঃ কো নৃপাপ্রিয়ঃ ॥ ২৩ ॥

বিশুদ্ধবুদ্ধিঃ সমলোষ্ট্রকাঞ্চনঃ, সমস্তভূতেষু চ তৎ সমাহিতঃ ।

স্থানং পরং শাস্ততমবায়কং, পরং হি মত্বা ন পুনঃ প্রজায়তে ॥ ২৪ ॥

বেদাঃ শ্রেষ্ঠাঃ সৰ্বযজ্ঞাক্রিয়াশ্চ, যজ্ঞাজ্জপাং জ্ঞানমার্গশ্চ জপাং ।

জ্ঞানান্ধানাং সঙ্গঃগব্যাপেতং, তস্মিন্ প্রাপ্তে শাস্ততশ্চোপলব্ধিঃ ॥ ২৫ ॥

সমাহিতো ব্রহ্মপৰ্যোহ্ প্রমাদী, শুচিভূধৈকান্তরতির্ধতেজিয়ঃ ।

সমাপ্নুয়াদ্‌যোগমিমং মহাত্মা বিমুক্তমাপ্নোতি ততঃ স্বযোগতঃ ॥ ২৬ ॥

ইতি যোগিচৰ্চা ।

বাগ্‌দণ্ড, কৰ্মদণ্ড ও মনোদণ্ড, এই দণ্ডত্রয় যে যোগীর আয়ত্ত হইয়াছে, তিনিই জিহদণ্ডী এবং তিনিই মহাযতি ॥ ২২ ॥

হে নৃপ ! এই স্বাবরজসমাস্রক গুণাগুণময় নিখিল সংসার যিনি আশ্রময় দেখেন, তাঁহার প্রিয়ই বা কে, অপ্রিয়ই বা কে ? ॥ ২৩ ॥

যাঁহার চিত্ত বিশুদ্ধ, লোষ্ট্র-কাঞ্চনে সমজ্ঞান এবং যিনি সৰ্বভূতে সমাহিত হইয়া সকলের আধারস্থানীয়, নিষ্ঠা, অব্যয় ব্রহ্মে বিরাজ করেন, তাঁহাকে পুনর্বার আর জন্মগ্রহণ করিতে হয় না ॥ ২৪ ॥

বেদ ও সৰ্ববিধ যজ্ঞ সৰ্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ ; সেই যজ্ঞ অপেক্ষা জপ শ্রেষ্ঠ, জপ অপেক্ষা জ্ঞানমার্গ শ্রেষ্ঠ এবং জ্ঞানমার্গ অপেক্ষা যাহাতে সঙ্গ ও রাগ এই উভয়ের সম্পর্ক নাই, সেই ধ্যানই শ্রেষ্ঠ । এই ধ্যান আয়ত্ত হইলে নিত্য-স্বরূপ ব্রহ্মের উপলব্ধি হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

সমাহিত, ব্রহ্মনিষ্ঠ, অপ্রমত্ত, শুচি, ঐকান্তিক ভক্তিসম্পন্ন জিতেজিয় ও আশ্রয়ানু হইয়া এই যোগ লাভ করিলে আত্মাতে আত্মার মিলন হইয়া মোক্ষপ্রাপ্তি হয় ॥ ২৬ ॥



# ব্রহ্মসংহিতা

ঈশ্বরঃ পরমঃ কৃষ্ণঃ সচ্চিদানন্দবিগ্রহঃ ।

অনাদিবাঙ্গির্গৌবিন্দ্যঃ সর্বকারণকারণম্ ॥ ১ ॥

সহস্রপত্রং কমলং গোকুলাখ্যং মহৎপদম্ ।

তৎকর্ণিকারং তদ্ধাম তদনন্তাংশসম্ভবম্ ॥ ২ ॥

কর্ণিকারং মহদযন্ত্রং ষট্‌কোণং বজ্রকীলকম্ ।

ষড়্‌ষট্‌পদীস্থানং প্রকৃতিা পূর্ববেণ চ ।

প্রেমানন্দ-মহানন্দরসেনাবস্থিতং হি যৎ ।

জ্যোতীরূপেণ মনুনা কামবীজেন সঙ্গতম্ ॥ ৩ ॥

তৎকিঞ্চৎ তদংশানাং তৎপত্রাণি শ্রিয়ামপি ॥ ৪ ॥

অনাদি পুরুষ সচ্চিদানন্দ-বিগ্রহ শ্রীকৃষ্ণ পরম ঈশ্বরস্বরূপ । যখন তিনি লীলা প্রকাশ করিবার জন্য কোন একটি আকারে প্রকাশিত হন, তখন তাঁহাকে আদি কহে । তিনি পৃথিবীর রক্ষক এবং অখিল-কারণ ॥ ১ ॥

সহস্রপত্রপদ্মাকার গোকুলসংজ্ঞক মহৎ পদ, সেই পদের কর্ণিকায়ই বৈকুণ্ঠাখ্য মহৎস্থান বলিয়া অভিহিত । এই স্থানে নিরন্তর অনন্তাংশসম্ভব বলদেবের সর্বদা প্রাচুর্য্যাব হইয়া থাকে ॥ ২ ॥

কর্ণিকার মহাযন্ত্র, ষট্‌কোণযুক্ত, বজ্রকীলক-যুক্ত, অষ্টষট্‌ক-সম্পন্ন ষট্‌পদী-স্থান, ইহা প্রকৃতি ও পুরুষের বিহার-বেদী, এই স্থলে জ্যোতীরূপ কামবীজ দ্বারা মিলিত হইয়া প্রেমানন্দে পুরুষ-প্রকৃতি বাস করেন ॥ ৩ ॥

শ্রীকৃষ্ণের অংশজাত গোপীকুলই সেই কমলের কেশর ও পত্রস্বরূপ ॥ ৪ ॥

চতুরশ্ৰং তৎপরিঃ শ্বেতদ্বীপাখ্যমদ্ভুতম্,  
 চতুরশ্ৰং চতুষ্পুং শ্বেতদ্বীপম্ চতুঃকৃতম্ ।  
 চতুর্ভিঃ পুরুষাঠৈশ্চ চতুর্ভির্হেতুভির্বৃতম্ ।  
 শূলৈর্দশভিরানঙ্কমূর্দ্ধাধোদিগ্ধিদিগ্ধিপি ।  
 অষ্টোভিনিধিভির্জুষ্টমষ্টৈভিঃ সিদ্ধিভিস্তথা ।  
 মনুরূপৈশ্চ দশভির্দিকৃপাঠৈঃ পরিতো বৃতম্ ।  
 শ্রাটমর্গোঠৈশ্চ রতৈশ্চ শুক্লৈশ্চ পার্শ্বদৈবৃতম্ ।  
 শোভিতং শক্তিভিস্তাভিরভূতাভিঃ সমন্ততঃ ॥ ৫ ॥  
 এবং জ্যোতির্ময়ো দেবঃ সদানন্দঃ পরাংপরঃ ।  
 আশ্রায়ামশ্রু ভগ্নাশ্রিত প্রকৃত্যা ন সমাগমঃ ॥ ৬ ॥  
 মায়য়া রমমাণশ্চ ন বিকোভন্তয়া সহ ।  
 আশ্রনা রময়া রেমে ত্যক্তকালং সিন্ধুক্ষয়া ॥ ৭ ॥

শ্বেতদ্বীপাখ্য ধাম পরম আশ্রয়ময়, উহা চতুষ্কোণযুক্ত। এই চতুষ্কোণে বাহুদেবাদি মূর্তিচতুষ্টয়ের চতুর্ধামশোভিত আছে। এই স্থানে ধর্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ এই চতুঃসংখ্যক পুরুষার্থ এবং পুরুষার্থসাধক হেতু অর্থাৎ মন্ত্রাদি শোভমান। দশটি শূল দ্বারা ইহার উর্দ্ধ, অধঃ এবং বিদিক্ সকল স্থান আবৃত। অষ্টনিধি, অগ্নিমাди অষ্টসিদ্ধি, মনুরূপী দশদিকৃপাল-বর্গ দ্বারা চতুর্দিক্ সমাবৃত, শ্রাম, গৌর, লোহিত ও শ্বেতবর্ণ পার্শ্বদগণে অলঙ্কৃত এবং অতি বিস্ময়কর পার্শ্বদশক্তি দ্বারা চতুর্দিক্ পরিবৃত ॥ ৫ ॥

পূর্বকথিত জ্যোতির্বিশিষ্ট সদানন্দ পরাংপর ভগবান এই শ্বেতদ্বীপ-নামক স্থানে বিরাজিত আছেন, মায়ার সহিত এই আশ্রায়ামদেবের সখ্য নাই ॥ ৬ ॥

দীপ্তিমন্তী রম্যাদেবী ইহার স্বরূপভূতা শক্তি। ইনি ভগবানের

নিয়তিঃ সা রমা দেবী তৎপ্রিয়া তদ্বশং গতা ।  
 তল্লিঙ্গং ভগবান্ শঙ্কুর্জ্যোতীরূপঃ সনাতনঃ ।  
 যা যোনিঃ সা পরা শক্তিঃ কামবীজং মহদ্ধরঃ ॥ ৮ ॥  
 লিঙ্গযোক্তান্নিকা জাতা ইমা মাহেশ্বরী প্রজা : ॥ ৯ ॥  
 শক্তিমান পুরুষঃ সোহরং লিঙ্গরূপী মহেশ্বরঃ ।  
 তস্মিন্নাবিরভূল্লিঙ্গং মহাবিস্কুর্জগৎপতিঃ ॥ ১০ ॥  
 সহস্রশীর্ষা পুরুষঃ সহস্রাক্ষঃ সহস্রপাৎ ।  
 সহস্রবাহুবিশাখা সহস্রাংশঃ সহস্রমুঃ ॥ ১১ ॥  
 নারায়ণঃ স ভগবানাপস্তুস্মাৎ সনাতনাৎ ।  
 আবিরাগন্ কারণার্ণোনিধিঃ সর্ব্বণাত্মকঃ ।  
 যোগনিদ্রাগতস্তস্মিন্ সহস্রাংশঃ স্মরং মহান্ ॥ ১২ ॥  
 তজ্জোর্ম্বিলজালেমু বীজং সর্ব্বণস্ত চ ।  
 হৈমান্তধানি জাতানি মহাভূতাবৃতানি তু ॥ ১৩ ॥

প্রিয়তমা ও বশজতা। জ্যোতীরূপী ভগবান্ সনাতন শঙ্কুর্লিঙ্গরূপী এবং রমাদেবীই পরমা শক্তিরূপিনী। এই শিবশক্তিময় পদার্থই কামবীজ নামে প্রকীৰ্ত্তিত ॥ ৭-৮ ॥

এই অনন্ত ব্রহ্মাণ্ড ঐ শিবশক্তি হইতে সঞ্চারিত এবং শিবশক্তি-রূপ ॥ ৯ ॥

লিঙ্গরূপী মহাদেব শক্তিসম্পন্ন পুরুষ, তাঁহা হইতে বিশ্বপতি মহাবিস্কু প্রাদুর্ভূত হন ॥ ১০ ॥

তিনি সহস্রশীর্ষ, সহস্রাক্ষ, সহস্রপাদ, সহস্রহস্ত, সহস্রাংশ ও বিশাখা। ইনিই নারায়ণ শব্দে কীৰ্ত্তিত। এই সনাতন পুরুষ হইতে প্রথমে নিখিলকারণ বারিরাশি প্রাদুর্ভূত হইয়াছিল; তিনি সেই কারণসাগরে যোগনিদ্রায় নিদ্রিত ছিলেন ॥ ১১-১২ ॥

সেই কারণ-সলিলে যোগনিদ্রাগত সর্ব্বণাখ্য ভগবানের প্রতি

প্রত্যণ্ডমেবমেকাংশাদেকাংশাধ্বংশতিঃ স্বয়ম্ ।  
 সহস্রমূৰ্দ্ধা বিখ্যাত্ত্বা মহাবিশ্বঃ সনাতনঃ ॥ ১৪ ॥  
 বামাদানস্বজ্জঘ্রিষুঃ দক্ষিণাদাং প্রজাপতিম্ ।  
 জ্যোতিলিঙ্গময়ং শত্ৰু কুর্চ্ছদেবাদবাস্বজ্জং ॥ ১৫ ॥  
 অহঙ্কারাস্ত্বকং বিশ্বং তস্মাদেতদ্ব্যজ্ঞায়ত ॥ ১৬ ॥  
 অথ তৈত্তিরিবিধৈর্কৈশৈলীলামুদ্বহতঃ কিল ।  
 যোগনিজ্ঞা ভগবতী তস্মাৎ শ্রীবিব সজ্জতা ॥ ১৭ ॥  
 সিস্কৃৎকাশ্চাং ততো নাভেস্তস্মাৎ পদ্মং বিনির্ঘৰ্যো ।  
 তন্নালং হেমনলিনং ব্রহ্মণো লোকমদ্ভুতম্ ॥ ১৮ ॥

লোমবিবরে সংসার-বীজ-ভূত অপকীকৃত মহাভূতাবৃত বহনংখ্যক স্বর্ণবর্ণ  
 অণু সজ্জাত হইয়াছিল ॥ ১৩ ॥

তৎপরে ভগবান্ ঐ উৎপন্ন প্রতি অণুমধ্যে পৃথক্ পৃথক্ অংশে প্রবিষ্ট  
 হইলেন। এই সঙ্কর্ষণাখ্য পুরুষ সহস্রশীর্ষ, বিখ্যাত্ত্বা, মহাবিশ্ব, ইনি নিত্য,  
 ইহার দ্বাস-বৃদ্ধি নাই ॥ ১৪ ॥

ইনি বামাজ হইতে বিশ্ব এবং দক্ষিণাজ হইতে প্রজাপতির স্বজন  
 পূর্বক জ্যোতিলিঙ্গময় শত্ৰুকে জয়য্য হইতে উৎপাদন করিয়াছিলেন ॥ ১৫ ॥

তদনন্তর এই অহঙ্কারাস্ত্বক শত্ৰু হইতে অহঙ্কারাস্ত্বক বিশ্ব সজ্জাত  
 হইল ॥ ১৬ ॥

তিনি তৎকালে এই ত্রিমূর্তিতে প্রকাশিত হইয়া লীলা করিতে আরম্ভ  
 করিলেন। সেই সময়ে যোগনিজ্ঞারূপিণী ভগবতী শ্রী স্তায় তাঁহাতে  
 সজ্জতা হইলেন ॥ ১৭ ॥

সেই সলিলশায়ী নারায়ণের স্বজনবাসনা জন্মিলে তদীয় নাভি হইতে  
 একটি কমল উৎপন্ন হইল, সেই কমল হইতে ব্রহ্মা প্রোদ্বৃত্ত হইলেন।  
 এই অদ্ভুত স্বর্ণপদ্মই ব্রহ্মার আশ্রয়, স্তব্ধাং ইহাকে ব্রহ্মধাম কহে ॥ ১৮ ॥

তদ্বানি পূৰ্ৱৰূপাণি কারণানি পরম্পরম্ ।  
 সমবায়াগ্রয়োগাচ্চ বিভিন্নানি পৃথক্ পৃথক্ ।  
 চিচ্ছক্ত্যা সঙ্কমানোহ্থ ভগবানাদিপুরুষঃ ।  
 যোজয়ন্ মায়ায়া দেবো যোগনিজ্রামকল্পয়ৎ ॥ ১৯ ॥  
 যোজয়িত্বা তয়া চৈব প্রবিবেশ স্বয়ং গুহ্যম্ ।  
 গুহ্যং প্রবিষ্টে তস্মিংশ্চ জীবাত্মা প্রতিবুধ্যতে ॥ ২০ ॥  
 সানিত্যোহনিত্যাসংবদ্ধঃ প্রকৃতিশ্চ পঠৈব সা ॥ ২১ ॥  
 এবং সৰ্ব্বাঙ্গসম্বন্ধং নাভ্যং পদ্মং হরেরভুৎ ।  
 তত্র ব্রহ্মাভবভূয়শ্চতুর্বেদী চতুশ্মুখঃ ॥ ২২ ॥  
 সঞ্জাতো ভগবচ্ছক্ত্যা তৎকালং কিল চোদিতঃ ।  
 সিস্কায়্যাং মতিং চক্রে পূৰ্ৱসংস্কারসংস্কৃতাম্ ।  
 দদর্শ কেবলং ধ্রুৱস্তং নাগ্ন্যৎ কিমপি সৰ্ব্বতঃ ॥ ২৩ ॥

পূৰ্ৱসঞ্জাত ভূবাদি তত্ত্ব এবং তত্ত্বংকারণসকল পরম্পর পৃথক্ পৃথক্  
 হইল । তৎকালে চিৎশক্তি দ্বারা সমাসক্ত আদিপুরুষ ভগবান্ মায়া দ্বারা  
 যোগনিজ্রা কল্পনা করিলেন ॥ ১৯ ॥

ভগবান্ নিজ্রা মায়া দ্বারা সকল সংযোজিত করতঃ জীবের হৃদয়ে  
 প্রবিষ্ট হইলেন । তিনি হৃদয়দেশে প্রবিষ্ট হইলে জীবাত্মা প্রতিবুদ্ধ  
 হইল ॥ ২০ ॥

নিত্য হইয়াও অনিত্য মায়ার সহিত এই পুরুষ সংবদ্ধ ॥ ২১ ॥

হরির নাভিস্থল হইতে পদ্ম সঞ্জাত হইল এবং তাহা হইতে  
 বেদচতুষ্টয়স্বরূপ চতুশ্মুখ বিধি জন্মগ্রহণ করিলেন ॥ ২২ ॥

ব্রহ্মা উৎপন্ন হইবার পর বিষ্ণুমায়াপ্রেরিত হইয়া পূৰ্ৱসংস্কারাহরূপ  
 সজ্জনার্থ বাসনা করিলেন । তিনি সৃষ্টি হেতু ইচ্ছা করিয়া সকল দিকে  
 কেবলমাত্র অন্ধকার ( তমঃ ) ভিন্ন আর কিছুই দেখিতে পাইলেন না ॥ ২৩ ॥

উবাচ পুরুষত্বে তত্ত্ব দিব্যা সরস্বতী ।

কাম কৃষ্ণায় গোবিন্দ ডে গোপীজন ইত্যপি ।

বল্লভায় শ্রিয়া বহুমন্ত্রং তে দান্ততি শ্রিয়ম্ ॥ ২৪ ॥

তপস্বং তপ এতেন তব সিদ্ধির্ভবিষ্যতি ॥ ২৫ ॥

অথ তেপে স স্থচিরং শ্রীগন্ গোবিন্দমব্যয়ম্ ।

শ্বেতদ্বীপপতিং কৃষ্ণং গোলোকস্থং পরাংপরম্ ॥ ২৬ ॥

প্রকৃত্যা গুণরূপিত্যা রূপিত্যা পর্যাশাসিতম্ ।

সহস্রদলসম্পন্ন কোটিবিজয়বৃংহিতে ॥ ২৭ ॥

তুবি চিন্তামণিস্তত্র কর্ণিকারে মহাসনে ।

সমীলীনং চিদানন্দং জ্যোতিরূপং সনাতনম্ ॥ ২৮ ॥

শব্দব্রহ্মময়ং বেগুং বাদয়ন্তং মুখামুজে ।

বিলাসিনীগণবৃতং তৈঃ শৈবং শৈবভিষ্টম্ ॥ ২৯ ॥

তৎকালে বিধাতাকে উন্নয়ন দেখিয়া দৈববাণীধোনে আদিপুরুষ বলিলেন, “আমি তোমাকে ‘ক্লীং কৃষ্ণায় গোবিন্দায় গোপীজনবল্লভায় শ্রীয়া’ এই শ্রিয় মন্ত্র দান করিতেছি, তুমি এই মন্ত্র জপ করত তপস্তা কর, ইহা দ্বারা তুমি আমার সিদ্ধিলাভ হইবে” ॥ ২৪-২৫ ॥

তৎপরে বিধি বহুদিন ধাবৎ শ্বেতদ্বীপনাথ গোলোকবিহারী পরাংপর অব্যয় ধরূপীপালক শ্রীকৃষ্ণকে সজ্জষ্ট করিয়া আরাধনা করিতে আরম্ভ করিলেন। এই শ্রীকৃষ্ণ প্রকৃতি বর্জক পরিবেষিত এবং কোটি-কেশর-বিশিষ্ট সহস্রদল-যুক্ত পদ্মে উপবিষ্ট, চিদানন্দমূর্ত্তি, জ্যোতীরূপী, নিত্য, শব্দব্রহ্মময়। ইনি বদনপদ্মের দ্বারা বেগু বাদন করিতেছেন এবং বিলাসিনীগণ বৃতং তৈঃ শৈবং শৈবভিষ্টম্ ॥ ২৬-২৯ ॥



অথ বেণু নিনাদস্ত ত্রয়ী মূর্ত্তিময়ী পতিঃ ।  
 ক্ষুরস্তী প্রবিবেশান্ত মুখাজানি স্বয়ত্ত্বয়ঃ ॥ ৩০ ॥  
 গায়ত্রীং গায়তন্ত্ৰ্যাদধিগতা সরোজজঃ ।  
 সংস্কৃতচাদিশুষ্কণা দ্বিজতামাগমন্ততঃ ॥ ৩১ ॥  
 ত্রয়া প্রবুদ্ধোহিথ বিধিবিজ্ঞাততত্ত্বসাগরঃ ।  
 তুষ্ঠাব বেদসারেণ স্তোত্রোপায়েন কেশবম্ ॥ ৩২ ॥  
 চিন্তামণিপ্রকরসদৃশকল্পবৃক্ষ-  
 লক্ষাবতেযু সুরভিং পরিপালয়ন্তম্ ।  
 লক্ষ্মীসংস্রবত-সংব্রহ্মসেব্যমানং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৩ ॥  
 বেণুং কণন্তমরবিন্দদলায়তাকং,  
 বর্হাবতংসমসিতাম্বুদলসুন্দরাদম্ ।  
 কন্দর্প-কোটি-কমনীয়-বিশেষশোভং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৪ ॥

পরে ভগবানের বেণুধ্বনি মূর্ত্তিময়ী ত্রয়ীরূপে বিস্তারিত হইয়া আশু  
 বিধির বদনকমলে প্রবিষ্ট হইল। তৎকালে পদ্মোদ্ভব বিধি আদিগুরু  
 ভগবান্ কর্তৃক গায়ত্রী দ্বারা সংস্কৃত হইয়া ব্রাহ্মণত্ব লাভ করিলেন ॥ ৩০-৩১ ॥

তৎপরে-বিধি বেদ দ্বারা প্রবুদ্ধ হইয়া অখিল তত্ত্ব বিদিত হইলেন  
 এবং ব্রহ্মমাণ বেদসার-স্তুতি দ্বারা ভগবানের স্তুতিবাদ করিতে আরম্ভ  
 করিলেন ॥ ৩২ ॥

যিনি চিন্তামণিসমূহপরিবৃত লক্ষ লক্ষ সুন্দর কল্পতরুসমাকীর্ণ প্রদেশে  
 সুরভিকে পরিরক্ষণ করিয়া থাকেন, শতসহস্র লক্ষ্মী যাঁহাকে সসম্মানে  
 ভজনা করেন, সেই আদিপুরুষ কেশবকে আমি ভজনা করি ॥ ৩৩ ॥

যিনি বেণুবাদনে আলক্ত, যাঁহার নয়ন কমলদলের স্তায় বিভূত,

আলোলচন্দ্রকলসঙ্ঘনমালাবংশি,  
 রত্নাকরং প্রণয়কৈলিকলাবিলাসক্ ।  
 শ্রামং ত্রিভঙ্গললিতং নিয়তপ্রকাশং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৫ ॥  
 অঙ্গানি যন্ত সকলেন্দ্রিয়বৃত্তিমত্তি,  
 পশ্যন্তি পাস্তি কলয়ন্তি চিৎসং জগন্তি ।  
 আনন্দচিন্ময়সমুজ্জলবিগ্রহন্ত,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৬ ॥  
 অঐতমচ্যুতমনাদিমনস্তরূপ-  
 মাখ্যং পুরাণপুরুষং নবঘোষনক্ ।  
 রেদেশু হুল্ল ভমহুল্ল ভমাস্তভক্তে,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৭ ॥

যিনি ময়ূরবর্হী দ্বারা অলঙ্কৃত, যিনি নীলজলদবৎ স্তম্ভরাজ, ঘাঁহার কান্তি  
 কোটিকামবৎ মনোহর, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা  
 করি ॥ ৩৪ ॥

যিনি চঞ্চল চন্দ্রকলাযুক্ত মনোহর বনমালা, বংশী ও রত্নাকরধারী,  
 যিনি প্রণয়-কৈলিকলা দ্বারা বিলসিত, শ্রামবপু, ত্রিভঙ্গ-মনোহর,  
 নিত্যপ্রকাশরূপ, সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৩৫ ॥

যিনি আনন্দচিন্ময়, সদা উজ্জলবিগ্রহ, ঘাঁহার সকলেন্দ্রিয় শক্তিমান  
 অঙ্গসমূহ জগতের আগোচর পদার্থপুঞ্জ নিরীক্ষণ করিতেছে, জগৎকে বক্ষা  
 করিতেছে এবং লয় করিতেছে, সেই আদিপুরুষ হরিকে আমি ভজনা  
 করি ॥ ৩৬ ॥

যিনি অঐতম, অচ্যুত, অনন্তরূপ, আদিভূত, পুরাণপুরুষ, নবঘুবা,  
 বেদহুস্ত্রাণা বস্ত, যিনি স্বীয় ভক্তের সকালে স্থলভা, সেই আদিপুরুষ  
 গোবিন্দকে আমি ভজনা করি ॥ ৩৭ ॥

পহাস্ত কোটিশতবৎসর-সম্প্রপমো,  
 বায়োরথাপি মনসো মূনিপুঙ্গবানাম্ ।  
 সোহপ্যস্তি যৎ প্রপদসীম্যাবিচিন্ত্যাতমঃ,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৮ ॥  
 একোহপ্যসৌ রচয়িতুং জগদণ্ডকোটিং,  
 যচ্ছক্তিরস্তি জগদণ্ডচয়া যদন্তঃ ।  
 অণ্ডান্তরস্থ-পরমাণুচয়াস্তরস্থং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৯ ॥  
 যন্তাবভাবিতধিয়ো মনুজাণ্ডৈধব,  
 সম্প্রাপ্য রূপমহিমাশনধানভূষাঃ  
 সূক্তৈর্ধর্মৈব নিগমপ্রথিতৈঃ স্তবস্তি,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪০ ॥

তাপসশ্রেষ্ঠগণের মন পবন অপেক্ষাও বেগগামী, মন শতকোটি  
 বর্ষে যে পহস্য উপনীত হইতে পারে, তাদৃশ যোগপন্থা যাহার পাদপদ্মে  
 বিরাজমান, আমি সেই অবিচিন্ত্যাতম আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজন  
 করি ॥ ৩৮ ॥

যিনি এক হইয়াও কোটি জগদণ্ড রচনা করিতে সমর্থ, যাহার  
 অন্তরে জগদণ্ডসমূহ বিকাশিত, যিনি অণুসকলের মধ্যগত পরমাণু-  
 সমূহের অভ্যন্তরবর্তী, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা  
 করি ॥ ৩৯ ॥

যাহার ভাবভাবিত মনুষ্যবর্গ তৎসদৃশ রূপ, মাহাত্ম্য, বাহন ও অলঙ্কার  
 লাভ করিয়া বেগপ্রথিত সূক্ত দ্বারা স্তুতিবাদ করে, আমি সেই আদিপুরুষ  
 গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৪০ ॥

আনন্দ-চিরায়ত-প্রতিভাবিতাভি-  
 স্তাভির্য এব নিজরূপতয়া কলাভিঃ ।  
 গোলোক এব নিবসতাখিলাস্বপুতো,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪১ ॥  
 প্রেমাঞ্জনচ্ছুরিতভক্তিবিলোচনেন,  
 সন্তঃ সটৈব হৃদয়েহপি বিলোকয়ন্তি ।  
 যং শ্রামহ্মদ্বয়মচিহ্নাণ্ডগন্ধরূপং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪২ ॥  
 রামাদিমূর্তিষু কালাদিনিয়মেন তিষ্ঠন্,  
 নানাবতায়মকরোদ্ভবনেষু কিস্ত ।  
 কৃষ্ণঃ স্বয়ং সমভবৎ পরমঃ পূমান্ যো,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৩ ॥

যিনি অখিল ব্রহ্মাণ্ডের আত্মস্বরূপ হইয়াও আনন্দ-চিরায়ত রস দ্বারা সমাপ্তিষ্টা হল্লাদিনী-বৃত্তিরূপা গোপীকুলের সহিত গোলোকধামে অবস্থিত করিয়া থাকেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে উপাসনা করি ॥ ৪১ ॥

সাধুকুল প্রেমাঞ্জন দ্বারা নির্মলীভূত ভক্তিরূপ চক্ষু দ্বারা যাহাকে নিরন্তর হৃদয়প্রদেশে দর্শন করিয়া থাকেন, যিনি শ্রামহ্মদ্বয়, অচিন্তা-গুণস্বরূপ, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে উপাসনা করি ॥ ৪২ ॥

যিনি নিজাংশ দ্বারা রামাদি-মূর্তিতে আবির্ভূত হইয়া বিবিধ অবতারে অবতীর্ণ হইয়াছেন, যিনি পরমপুরুষ হইয়াও স্বয়ং কৃষ্ণরূপে প্রকাশিত হইয়াছেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে উপাসনা করি ॥ ৪৩ ॥

যশ্চ প্রভাপ্রভবতো জগদণ্ডকোটি-  
 কোটিবিশেষমুখাদিবিভূতিভিন্নম্ ।  
 তদব্রহ্ম নিষ্কলমনন্তমশেষভূতং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৪ ॥  
 মায়া হি যশ্চ জগদণ্ডশতানি সূতে,  
 ত্রৈলোক্যাতদ্বিষয়বেদবিতায়মানা ।  
 সত্বাবলম্বিপন্নসত্ববিশুদ্ধসত্ত্বং  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৫ ॥  
 আনন্দচিয়ন্নরসাত্তয়া মনঃস্ব,  
 যঃ প্রাণিনাং প্রতিফলন্ স্বরতামুশেত্য ।  
 লীলায়িতেন ভুবনানি জয়ত্যজ্ঞস্বং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৬ ॥

যাহার প্রভাসমুৎপন্ন কোটি জগদণ্ডমধ্যে পৃথিব্যাদি অশেষ বিভূতি  
 বিস্তার প্রাপ্ত হইয়াছে, যিনি সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড-স্বরূপ, আমি সেই আদিপুরুষ  
 গোবিন্দকে উপাসনা করি ॥ ৪৪ ॥

যাহার মহাশক্তি ত্রিগুণ ও ত্রিগুণ-বিষয়ীভূত বেদ বিস্তার করতঃ  
 অসীম জগদণ্ড প্রসব করিতেছে, যিনি সত্ব-গুণাধিষ্ঠিত হইয়াও সত্বগুণ  
 ছইতে নিলিপ্ত, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে আরাধনা  
 করি ॥ ৪৫ ॥

যিনি অখিল জীবের চিত্তে চিয়ন্ন-রসরূপে পরিচালিত হইতেছেন, যিনি  
 আনন্দ-লীলা দ্বারা ত্রিলোক জয় করিতেছেন, আমি সেই আদিপুরুষ  
 গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৪৬ ॥

গোলোকধামি নিজধামতলে চ তন্তু,  
 দেবী মহেশহরিধামস্থ তেযু তেযু ।  
 তে তে প্রভাবনিচয়া বিহিতাশ্চ যেন,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৭ ॥  
 সৃষ্টিস্থিতিপ্রলয়সাধনশক্তিরেকা:  
 ছায়েব যন্ত ভুবনানি বিভর্তি দুর্গা ।  
 ইচ্ছামুরূপমপি যন্ত চ চেষ্টতে সা,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৮ ॥  
 ক্ষীরং যথা দধিবিকারবিশেষযোগাৎ,  
 সংজায়তে ন তু ততঃ পুথগন্তি হেতুঃ ।  
 যঃ শব্দুতামপি তথা সমুপৈতি কাৰ্ধ্যাৎ,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৯ ॥  
 দীপাচ্চিরেব হি দশাস্তরমভূপেত্য,  
 দীপায়তে বিবৃতহেতু-সমানধর্ম্য ।

যিনি স্বীয়ধাম গোলোকে অবস্থিতি পূর্বক অনেক প্রভাবপটল  
 বিস্তার করিয়াছেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দের শরণ গ্রহণ  
 করি ॥ ৪৭ ॥

যাহার শক্তি ছায়ার জায় অমুগামিনী থাকিয়া সৃষ্টি-স্থিতি-সংহার  
 সাধন করে এবং অখিল ভুবন পালন করে, যাহার ইচ্ছায় মায়াশক্তি  
 বিচেষ্টিত হয়, সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে আমি ভজনা করি ॥ ৪৮ ॥

একমাত্র দুগ্ধ যেরূপ দধিযোগে নানা আকার প্রাপ্ত হয়, তদ্বিষয়ে  
 যেরূপ দুগ্ধ ও দধির সংযোগ ভিন্ন অপর আর কোন কারণ নাই, সেইরূপ  
 যিনি প্রকৃতি সংযোগে শব্দুত লাভ করেন, আমি সেই আদিপুরুষ  
 গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৪৯ ॥

যস্তাদৃগেব হি চরিস্তত্ত্বা বিভাতি,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫০ ॥  
 যঃ কারণার্ণবজলে ভজতি ঐ যোগ-  
 নিদ্রামনস্তজগদণ্ডঃ স্বরোমকুপাং ।  
 আধারশক্তিমবলম্ব্য পরাং স্মৃতিং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫১ ॥  
 যশ্চৈকনিঃশ্বসিতকালমথাবলম্ব্য,  
 জীবন্তি বোজবিলজা জগদগুনাথাঃ ।  
 বিষ্ণুর্মহান্, স ইহ যন্ত কলাবিশেষো,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫২ ॥  
 ভাস্বান্, যথাশ্লোকেষু নিজেযু তেজঃ,  
 স্বীয়ং কিয়ং প্রকটয়তাপি তদ্বদত্ ।  
 ব্রহ্মা য এষ জগদগুবিধানকর্তা,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৩ ॥

দীপশিখা যেরূপ দশান্তর লাভ করত পূর্ববৎ প্রদীপ্ত হয়, সেইরূপ  
 যিনি প্রকৃতিযোগে নানা আকারে আবির্ভূত হন, আমি সেই আদিপুরুষ  
 গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫০ ॥

যিনি কারণসাগরে যোগনিদ্রায় নিদ্রিত হইয়াছিলেন, ষাঁহার  
 প্রতিরোমবিবরগত অসীম অনন্ত ব্রহ্মাও অনন্তাত্মা আধারশক্তি আশ্রয়  
 পূর্বক বিद्यমান আছে, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে আরাধনা  
 করি ॥ ৫১ ॥

ষাঁহার রোম-বিবরে জগদগুসকল এক নিখাসকাল যাবৎ জীবিত  
 থাকে, মহাবিশু ষাঁহার অংশমাত্র, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে  
 আরাধনা করি ॥ ৫২ ॥

ভাসু যেরূপ সূর্য্যকাস্তমণিসমূহে তেজঃ বিকীর্ণ করিয়া দাহাদি, কার্য্য

যৎপাদপল্লবযুতং বিনিধায় কুন্ত-  
 যন্তে প্রণামসময়ে স গণাধিরাজঃ ।  
 বিদ্বান্ বিহঙ্কয়নমন্তি জগজ্জয়ন্ত,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৪ ॥  
 অহির্শহীগগনমমুমুদিশশ্চ,  
 কালন্তথাস্ময়ননীতি জগজ্জয়াণি ।  
 যস্যান্তবস্তি বিভবস্তি বিশান্তি যথ,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৫ ॥  
 যচ্চক্ষুরেষ সবিতা সকলগ্রহাণাং,  
 রাজা সমন্তস্বরমুত্তিরশেষতেজাঃ ।  
 যস্ত্রাজয়া ভ্রমতি সন্তৃতকালচক্রে,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৬ ॥

সম্পাদন করেন, তদ্রূপ যিনি স্বীয় শক্তি বিকীর্ণ করিয়া ব্রহ্মরূপে  
 জগদগুবিধান করিয়া থাকেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা  
 করি ॥ ৫৩ ॥

গণপতি প্রণতিসময়ে যাঁহার চরণযুগল স্বীয় কুণ্ডলযুগলে ধারণ পূর্বক  
 জিভুবনের বিষবিনাশে সমর্থ হন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে  
 উপাসনা করি ॥ ৫৪ ॥

যাঁহা হইতে বহি, পৃথিবী, গগন, রবি, অনিল, দিক্, কাল, দেহ, মন  
 ইত্যাদি জগজ্জয় উৎপন্ন হইতেছে, আবার যাঁহাতে প্রতিষ্ট হইতেছে, আমি  
 সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫৫ ॥

যে সূর্য্য নিখিল বস্তুর প্রকাশক, গ্রহরাজ, অসীমভৈরবশিশুভ, সর্বদেবময়, সেই ভাস্করদেব সকল গ্রহগণের সহিত সমবেত হইয়া যাঁহার  
 আদেশে পরিভ্রমণ করেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দের শরণ গ্রহণ  
 করি ॥ ৫৬ ॥



ধর্মার্থপাপনিচয়ঃ শ্রুতয়ন্তপাংলি,  
 ব্রহ্মাদিকীটপতগাবধয়শ্চ জীবাঃ ।  
 বদন্তমাত্রবিভবপ্রকটপ্রভাবা,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৭ ॥  
 যন্তিস্ত্রিপোপমথবেন্দ্রমহো স্বকর্ম,  
 বন্ধাহুরূপফলভাজনমাতনোতি ।  
 কর্ম্মাগি নির্দহতি কিন্তু চ ভক্তিভাজাং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৮ ॥  
 যং ক্রোধ-কাম-মহজপ্রণয়াদিভীত-  
 বাৎসল্য-মোহ-গুরুগোরবসেবাভাটৈবঃ ।  
 সঙ্কল্পা যন্ত সদৃশীং তত্বমাপুংরেতে,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৯ ॥  
 শ্রিয়ঃ কাতাঃ কান্তঃ পরমপুরুষঃ কল্পতরবো,  
 ক্রমা ভূমিশ্চিস্তামগিগুণময়ী তোয়মমৃতম্ ।

ধর্ম, অর্থ, পাপরাশি, বেদ, তপ এবং ব্রহ্মাদি কীটপতঙ্গ নিখিল জীব  
 যাহার প্রাক্তত্ত্ব বিভবের দ্বারা প্রভাববান্ হয়, আমি সেই আদি-পুরুষ  
 গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫৭ ॥

ইন্দ্র ও মেঘ যেরূপ অপকপাতী হইয়া জলবর্ষণ করেন, সেইরূপ যিনি  
 কর্ম্মাহুরূপ ফলদানে বৈষম্য-রহিত হইয়াও কেবলমাত্র ভক্তিমান্দিগের  
 কর্ম্মপাশ ছিন্ন করিয়া থাকেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা  
 করি ॥ ৫৮ ॥

কাম, ক্রোধ, প্রণয়, ভয় বাৎসল্য, মুগ্ধতা, গুরু-গোরব এবং সেবাভাবের  
 যে কোন ভাবে যাহাকে ধ্যান করিলে তত্ত্বল্য আকাংক্ষা হইয়া, আমি  
 সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫৯ ॥

কথা গানং নাট্যং গমনমপি বংশী প্রিয়সখী,  
 চিদানন্দং জ্যোতিঃ পরমপি তদাশ্চ ত্বমপি চ ॥ ৬০ ॥  
 ন যত্র কীরাকিঃ শ্রবতি স্বরভিভাষ্যত্বমহান,  
 নিমেষার্দ্ধাখ্যো বা ব্রজতি ন হি যত্রাপি সময়ঃ ।  
 ভজে শ্বেতদ্বীপং তমহমিহ গোলোকমপি যৎ,  
 বিদন্তেষু সন্তঃ ক্ষিতিবিরলচারাঃ কতিপয়ে ॥ ৬১ ॥  
 অথোবাচ ভগবান্ ভগবন্তং কমলধোনিম্ ।  
 ব্রহ্মন্ মহত্ত্ববিজ্ঞানে প্রজ্ঞামজ্জৈ চ চেমতিঃ ।  
 পঞ্চশ্লোকীমিমাং বিদ্যাং বৎস তত্ত্বাং নিবোধ মে ॥ ৬২ ॥  
 প্রবুদ্ধে জ্ঞানভক্তিভ্যামাস্বগ্নানন্দচিহ্নয়ী ।  
 উদেত্যুত্তমা ভক্তিৰ্ভগবৎ-প্রেমলক্ষণা ॥ ৬৩ ॥

যে স্থানের যাবতীয় কান্তাগণই শ্রীস্বরূপ, পুরুষগণ পরমপুরুষ স্বরূপ, তরুবাচ্চি কল্পজন্মতুল্য, ভূমিখণ্ড চিত্তামণি-গৃহস্বরূপ, বারি স্বধাস্বরূপ, কথা গানস্বরূপ, সাধারণ গমন নাট্যস্বরূপ বংশী প্রিয়-সখীসদৃশ, হে গোবিন্দ ! তুমিই সেই চিদানন্দমূর্তি পরমজ্যোতিঃস্বরূপ ॥ ৬০ ॥

যে স্থলে স্বরভিকুল হইতে নিরন্তর হৃদয়মুগ্ধ ক্ষয়িত হইতেছে, যে স্থানে কালবিক্রম নাই, সাধুরা যাহাকে গোলোকজ্ঞানে পৃথিবীতে আর পুনরাগমন করেন না, আমি সেই শ্বেতদ্বীপকে আরাধনা করি ॥ ৬১ ॥

ভগবান্ এইরূপ শুভে শ্রীত হইয়া ব্রহ্মাকে কহিলেন, হে ব্রহ্মন্ ! যদি ভগবন্মাহাত্ম্য বিদিত হইতে এবং প্রজ্ঞা-উৎপাদনে তোমার বাসনা হয়, তাহা হইলে বক্ষ্যমাণ পঞ্চশ্লোকাস্থিকা বিদ্যা অবধান কর ॥ ৬২ ॥

জ্ঞান ও ভক্তি দ্বারা আত্মজ্ঞান সঙ্গীত হইলে ভগবদ্বিষয়ে প্রেমলক্ষণা অন্ততমা ভক্তির উদয় হইয়া থাকে । ভগবদ্বিষয়ক শাস্ত্র, সাধুর্গোষ্ঠ

প্রমাইগন্তংসমাচারৈরন্তদাভ্যাইনিরন্তরম্ ।

বোধয়মাগ্নান্নানং ভক্তিমপ্নোতমাং লভেৎ ॥ ৬৪ ॥

যশ্চাঃ শ্রেয়স্করং নাস্তি যস্য নিরতিমাপ্নুয়াৎ ।

যা সাধয়তি মামেব ভক্তিং তামেব সাধয়েৎ ॥ ৬৫ ॥

ধৰ্ম্মানন্তান্ পরিত্যজ্য মামেব ভজ নিশ্চয়াৎ ।

যাদুশী যাদুশী শ্রদ্ধা সিদ্ধিৰ্ভবতি তাদুশী ॥ ৬৬ ॥

অহং হিঃবিষশ্চ চরাচরশ্চ, বীজং প্রধানং প্রকৃতিঃ পুমাংশ্চ ।

যয়া হি তত্তেজ ইদং বিভযি, বিধে বিধেহি তমথো জগন্তি ॥ ৬৭ ॥

ইতি ব্রহ্মসংহিতা

আচার এবং সাধুগণানুষ্ঠেয় বিষয়ের মুহুমুহুঃ অভ্যাস দ্বারা আত্মজ্ঞান সঙ্গীত হইলে তৎপরে উত্তমা-ভক্তিপ্রাপ্তি হয় ॥ ৬৩-৬৪ ॥

যাহা অপেক্ষা কল্যাণকর দ্রব্য আর নাই, যাহা দ্বারা সংসারনিবৃত্তি হয় এবং আমাকে লাভ করা যায়, সেই ভক্তিকে সাধনা করিবে ॥ ৬৫ ॥

অপরাপর ধৰ্ম্মাচরণ বিসম্বন্ধে পূর্বক একমাত্র আমাকে আরাধনা কর । মৎপ্রতি তোমার যেকোন শ্রদ্ধার বিকাশ হইবে, তুমি তদ্রূপ সিদ্ধিলাভ করিবে । আমি এই সকল চরাচর বিশ্বের প্রধান কারণ, তুমি যে মায়া দ্বারা এই জগৎ-সম্বন্ধে নশক্তি লাভ করিয়াছ, আমি সেই প্রকৃতি এবং আমিই সেই পুরুষ । হে ব্রহ্মন ! তুমি এই স্বাবর-জগদাত্মক জগৎ উৎপাদন কর ॥ ৬৬-৬৭ ॥

ইতি ব্রহ্মসংহিতা সম্পূর্ণ ।



# ঘেরণ্ড-সংহিতা

## প্রথমোপদেশঃ

মঙ্গলাচরণ

আদীশ্বরায় প্রণমামি তস্মৈ, যেনোপদিষ্টা হঠযোগবিজ্ঞা ।

বিরাজতে প্রোন্নতরাজযোগমারোচুমিচ্ছন্ বিধিযোগ এব ॥

ঘটস্থযোগবর্ণন

একদা চণ্ডকাপালির্গতা ঘেরণ্ডকুটুমম্ ।

প্রণম্য বিনয়াদ্ ভক্ত্যা ঘেরণ্ডং পরিপূরুতি ॥ ১ ॥

শ্রীচণ্ডকাপালিকবাচ ।

ঘটস্থযোগং যোগেশ তত্ত্বজ্ঞানস্ত কারণম্ ।

ইদানীং শ্রোতুমিচ্ছামি যোগেশ্বর বদ প্রভো ॥ ২ ॥

---

যিনি হঠযোগবিজ্ঞার উপদেষ্টা, সেই আদীশ্বর মহেশ্বরকে নমস্কার ।  
এই হঠযোগই উন্নত রাজযোগ আরোহণের সোপানস্বরূপ বিরাজিত ।

( পুরাকালে চণ্ডকাপালিক নামে জনৈক যোগশিক্ষেজ্ঞ ছিলেন । )  
একদা সেই চণ্ডকাপালিক ঘেরণ্ড নামক যোগিশ্রেষ্ঠের আশ্রমে গমন  
করিয়া বিনয় প্রকাশ ও ভক্তিভরে প্রণাম করিয়া বলিলেন, হে যোগিবর !  
হে প্রভো ! হে যোগেশ ! তত্ত্বজ্ঞানের হেতুভূত ঘটস্থযোগ \*  
( শরীরযোগ ) শ্রবণ করিতে আমার বাসনা হইয়াছে ; অতএব আপনি  
উহা মৎসকাশে বর্ণন করুন ॥ ১-২ ॥

---

\* ঘটশব্দে দেহ । সংহিতাস্তরে বর্ণিত আছে যে, “প্রাণাপাননাবিন্দু-  
জীবাস্পর্শপরাশ্রয়ঃ । মিলিত্বা ঘটতে বস্মাক্তৈষ ঘট উচ্যতে ।” অর্থাৎ বাহ্য

## শ্রীশ্রেরও উবাচ ।

সাধু সাধু মহাবাহো যন্মাং ত্বং পরিপৃচ্ছসি ।  
 কথয়ামি হি তে বৎস সাবধানাবধায়য় ॥ ৩ ॥  
 নাস্তি মায়াসমং পাশং নাস্তি যোগাং পরং বলম্ ।  
 নাস্তি জ্ঞানাং পরো বন্ধুর্নাহঙ্কারাং পরো রিপুঃ ॥ ৪ ॥  
 অভ্যাসাং কাদিবর্ণানি যথা শাস্ত্রাণি বোধয়েৎ ।  
 তথা যোগং সমাসাশ্র তত্ত্বজ্ঞানঞ্চ লভ্যতে ॥ ৫ ॥  
 স্কৃত্তৈতহুঁকৃত্তৈঃ কাঠৈর্যজ্যায়তে প্রাণিনাং ঘটঃ  
 ঘটাত্মপত্নতে কৰ্ম্ম ঘটীযজ্ঞং যথা ভ্রমেৎ ॥ ৬ ॥  
 উদ্ধাধো ভ্রমতে যদ্বদঘটীযজ্ঞং গবাং বশাৎ ।  
 তদ্বৎ কৰ্ম্মবশাচ্ছ্রীবো ভ্রমতে জগন্মত্নাভিঃ ॥ ৭ ॥

শ্রেরও বলিলেন, হে মহাবাহো! তদীয় প্রশ্নে আমি পরম শ্রীত  
 হইয়া তোমাকে যথাবাদ প্রদান করিতেছি। তুমি যাহা জিজ্ঞাসা  
 করিতেছ, তাহা আমি বর্ণনা করিতেছি, অবহিত হইয়া শ্রবণ কর ॥ ৩ ॥

যেমন মায়ার তুল্য বন্ধন নাই, জ্ঞানের সদৃশ মিত্র নাই এবং  
 অহঙ্কারের তুল্য শত্রু নাই, সেইরূপ যোগের তুল্য শ্রেষ্ঠ বল আর  
 পরিলক্ষিত হয় না ॥ ৪ ॥

বৈরাগ্য ককারাদি বর্ণসমূহ শিক্ষা করিলে ক্রমে ক্রমে সমস্ত শাস্ত্রই  
 অভ্যাস করিতে পারা যায়, সেইরূপ এই যোগশাস্ত্র অভ্যাস করিলে ক্রমে  
 ক্রমে তত্ত্বজ্ঞান উদিত হইয়া থাকে ॥ ৫ ॥

পুণ্য এবং পাপভোগের জগুই প্রাণিগণের এই ভৌতিক শরীর  
 সঞ্চার হইয়াছে। সংকর্ষের অহুষ্ঠান করিলে পুণ্য ও তসংকর্ষের

হইতে প্রাণ, অশান, নাদবিন্দু, জীবাত্মা ও পরমাত্মা এই সকল একজ-  
 নমবেত হয়, তাহাকেই ষট্ (দেহ) কহে ।

আমকুস্ত ইবাস্তঃস্বো জীৰ্য্যমাণঃ সদা ঘটঃ ।

যোগানলেন সংদহ ঘটত্ত্বিং সমাচরেৎ ॥ ৮ ॥

### সপ্তসাধন

শোধনং দৃঢ়তা চৈব হৈৰ্য্যং ধৈৰ্য্যঞ্চ লাঘবম্ ।

প্রত্যক্ষঞ্চ নির্লিপ্ত ঘটন্ত সপ্তসাধনম্ ॥ ৯ ॥

### সপ্তসাধনলক্ষণ

ঘটকর্ম্মণা শোধনঞ্চ আসনেন ভবেদদৃঢ়ম্ ।

মূত্রয়া স্থিরতা চৈব প্রত্যাহারেণ ধীরতা ॥ ১০ ॥

অল্পষ্ঠান করিলে পাপভোগ হয় । যাদৃশ কর্ম্মের অল্পষ্ঠান করিবে, এই শরীর হইতে তাদৃশ ফল সমুৎপন্ন হইবে । ঘটিকাঘন ঘেক্রপ সর্বদা উদ্ধ এবং অধোভাগে পরিবর্তিত হইতেছে, জীবগণও সেইরূপ নিজ নিজ কর্ম্মবশে পুনঃ পুনঃ জন্ম, নাশ, পাপ ও পুণ্য-সমূহের অল্পবর্তী হইয়া কর্ম্মের ফলভোগ করে ॥ ৬-৭ ॥

জীবদেহ আময়ুতিকা-বিনির্ম্মিত কুস্ত সদৃশ, জীবন জল তুল্য এবং যোগ অগ্নির সদৃশ । আময়ুতিকা-বিনির্ম্মিত কুস্তে সলিল পুরিত করিয়া রাখিলে সেই সকল যেমন ক্রমশঃ জ্বলীভূত হইয়া ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, কিন্তু উহা অগ্নিযোগে দহন করিলে স্থিতিশীল হইয়া থাকে, তাদৃশ এই জীবশরীর সর্বদাই জীর্ণ এবং ধ্বংস প্রাপ্ত হইতেছে, সুতরাং যোগশিক্ষা দ্বারা দেহকে বিশুদ্ধ করা সর্বথা কর্তব্য ॥ ৮ ॥

অনন্তর সপ্তসাধন প্রকাশিত হইতেছে ।—যোগশিক্ষার ইচ্ছা হইলে প্রথমে সপ্তবিধ সাধন দ্বারা শরীর বিশুদ্ধ করিয়া লইতে হয় । শোধন, দাঢ্য, ধৈৰ্য্য, লাঘব, প্রত্যক্ষ এবং নির্লিপ্ত, এই সাতটি মেহের সপ্তসাধন বলিয়া প্রকাশিত আছে ॥ ৯ ॥

সপ্তসাধনের লক্ষণ ।—ঘটকর্ম্ম দ্বারা শোধন, আসন দ্বারা দাঢ্য, মূত্রা দ্বারা হৈৰ্য্য, প্রত্যাহার দ্বারা ধৈৰ্য্য, প্রাণায়াম দ্বারা লাঘব, ধ্যান

প্রাণায়ামান্নাঘবঞ্চ ধ্যানাং প্রত্যক্ষমাশ্রয়ি ।

সমাধিনা নির্লিপ্তঞ্চ মুক্তিযেব ন সংশয়ঃ ॥ ১১ ॥

দ্বারা স্বীয় আত্মামধ্যে চিন্তনীয় পদার্থের দর্শন ও সমাধিযোগ বিষয়ে ঐদামীন্ত জন্মিয়া থাকে। এইরূপ অভ্যাস দ্বারা শেষে মুক্তিলাভ হয়, তাহাতে আর সন্দেহ নাই ॥ ১০-১১ ॥ \*

\* আদিষামলে লিখিত আছে যে, যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, সংযম, প্রত্যাহার, ধারণা এবং সমাধি, এই আটটি যোগের অঙ্গ অর্থাৎ যোগাভ্যাসশীল ব্যক্তিদিগের পক্ষে এই আটটি সাধন করা কর্তব্য। দশভ্যাসসংহিতায় বর্ণিত আছে যে,—

“যমশ্চ নিয়মশ্চৈব আসনঞ্চ ততঃ পরম্ । প্রাণায়ামশ্চতুর্থঃ শ্রাং প্রত্যাহারশ্চ পঞ্চমঃ । ষষ্ঠী তু ধারণা প্রোক্তা ধ্যানং সপ্তমমুচ্যতে । সমাধিরষ্টমঃ প্রোক্তঃ সর্বপুণ্যফলপ্রদং । এবমষ্টাঙ্গযোগঞ্চ যাজ্ঞবল্ক্যাদয়ো বিহুঃ ॥”

অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি, এই আটটিকে যাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতি মুনিগণ যোগের অঙ্গ বলিয়া প্রকাশ করেন। এই সমস্ত যোগ বহুপুণ্যফলপ্রদ। নিকন্তরতন্ত্রে প্রকাশিত আছে যে, আসন, প্রাণসংরোধ, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান এবং সমাধি, এই ছয়টি যোগাভ্যাসের প্রধান অঙ্গ। প্রমাণ যথা—

“আসনং প্রাণসংরোধঃ প্রত্যাহারশ্চ ধারণা । ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি বদন্তি ষট্ ॥”

নিকন্তরতন্ত্রে লিখিত আছে যে,—

‘প্রাণায়ামদ্বিষট্‌কেন প্রত্যাহারঃ প্রকীর্তিতঃ । প্রত্যাহারদ্বিষট্‌কেন জায়তে ধারণা শুভা । ধারণা দ্বাদশ প্রোক্তং ধ্যানং ধ্যানবিশারদৈঃ । ধ্যানদ্বাদশটকৈরেব সমাধিরভিধীয়তে । যৎসমাদৌ পরং জ্যোতিষন্তরং বিশ্বতোমুখম্ ॥”

অর্থাৎ দ্বাদশ প্রাণায়াম দ্বারা এক প্রত্যাহার, দ্বাদশপ্রত্যাহারে এক



ধৌতিবস্ত্রস্তথা নেতিলৌলিকী ত্রাটকং তথা ।

কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্কার্মাণি সমাচরেৎ ॥ ১২ ॥

শোধন ষড়্বিধ ;—ধৌতি, বস্ত্র, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক ও

ধারণা, দ্বাদশ ধারণায় এক ব্যান ও দ্বাদশধ্যানে এক সমাধি হইয়া থাকে । সমাধিসাধন সম্পূর্ণ হইলে ছন্দয়মধ্যে পরমজ্যোতিঃ প্রকাশিত হয় ।

আদিষামলে লিখিত আছে যে,—

“ধ্যানস্ত দ্বিবিধং প্রোক্তং স্থলস্থলবিভেদতঃ । স্থলং মন্ত্রময়ং বিদ্বি  
স্থলঞ্চ মন্ত্রবজ্জিতম্ ॥”

অর্থাৎ ধ্যান দ্বিবিধ ;—স্থল ও স্থল । মন্ত্রময় ধ্যান স্থল ও মন্ত্রহীন ধ্যান স্থলস্থলান বলিয়া কথিত ।

আদিষামলে কথিত আছে যে,—

“প্রাণায়ামস্তি চৈতি বহুধা প্রথমং শৃণু । আসনে প্রাণসংযমে ন  
শক্তাং সূকুমারকাঃ । মহাপুণ্যপ্রভাবেন শক্যতে তু মহাস্থনা । ইড়াং  
শশিপ্রভাং ধ্যাস্ব । মন্দেন্দ্রনা তু পুরয়েৎ । পুরয়িত্বা দৃঢ়ং কৃত্বা ষথশক্তি  
তু কুন্তয়েৎ । মহাজ্যোতির্ময়ো ভূত্বা বায়ুপূর্ণকলেবরঃ ॥”

অর্থাৎ প্রাণায়াম ত্রিবিধ এবং আসন বহুবিধ । সূকুমারগণ ঐ সকল  
সাধনে অশক্ত । মহাস্থনা ও পুণ্যশীল ব্যক্তিগণই উহা সাধন করিতে  
সমর্থ । প্রাণায়াম করিতে হইলে প্রথমে বামনাসিকারন্ধ্রের মধ্যে ধীরে  
বায়ুপূরণ করিতে হইবে । অনন্তর সেই বায়ু দৃঢ়রূপে ধারণপূর্বক শক্তি  
অনুধায়ী কুন্তক করিতে হইবে । অনন্তর দক্ষিণনাসিকার ছিদ্র দিয়া ঐ  
বায়ু রেচন করিবে । এইরূপে কুন্তক করিলে দেহ জ্যোতিসম্পন্ন এবং  
বায়ুপরিপূর্ণ হয় ।

আরও লিখিত আছে যে,—

“শান্তিঃ সন্তোষ আহারো নিদ্রাশ্লগ্নমনসো দমঃ । শূন্তান্তঃকরণক্ষেতি  
ষমা ইতি প্রকীর্তিতাঃ । চাপল্যাস্ত দূরে ত্যক্তা মনঃস্থৈর্যং বিধায় চ ।  
একত্র মেমনং নিত্যং প্রাণমাজ্ঞেণ সা মতিঃ । সদোদাসীনভাবস্ত সর্ব-  
জ্ঞেচ্ছাবিসর্জনম্ । ষথালান্ডেন সন্তপ্তঃ পরমেশ্বরমানসঃ । মানদানপরিতিয়াগ

অন্তর্ধৌতির্দন্তধৌতির্দ্ব্যধৌতির্মূলশোধনম্ ।

ধৌতং চতুর্বিধাং কৃত্বা ঘটং কুর্কৃত্ব নিখলম্ ॥ ১৩ ॥

কপালভাতি ।\* এই ধৌতি প্রভৃতি ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা মেহের চৈতন্য সঞ্চারিত হয় সম্ভেদ নাই ॥ ১২ ॥

ধৌতি চতুর্বিধ ।—অন্তর্ধৌতি, দন্তধৌতি, দ্ব্যধৌতি এবং মূলশোধন । এই চারিপ্রকার ধৌতি দ্বারা শরীর নিখল করা উচিত ॥ ১৩ ॥

এতত্ত্ব নিয়মা ইতি । আসনানি চ তাবস্তি যাবস্তো জীবজন্তবঃ । কৃত্বা কলেবরং শুদ্ধং কুর্যাদৃষত্বৈর্শ্রহাস্তনা । মনো নিবার্থা সংসারবিষয়ে চ তথৈব হি । মনোবিকারভাবঞ্চ ত্যজ্য শূণ্ণময়ো ভবেৎ । প্রত্যাহারো ভবতোযঃ সর্ব্বনিন্দাচমৎকৃতঃ । সমাধিনিশ্চলা বুদ্ধিঃ শাসোচ্ছাসাদি-বজ্জিতা ॥”

অর্থাৎ শান্তি, সন্তোষ, আহারের অল্পতা, নিত্রার হ্রাস, চিত্তসংযম এবং মনের শূণ্ণতা—এই সকলকে যম কহে ; চাপল্যত্যাগ, মনস্থিরতা, নিরন্তর ঔদাসীন্য, সকল বিষয়ে অনিচ্ছা, যথাপ্রাপ্তব্রহ্মে আনন্দ, জগদীশ্বরে একাগ্রতা এবং মানদান প্রভৃতি পরিত্যাগ, এই সকলকে নিয়ম কহে । জগতে যেরূপ জীবজন্তু অসংখ্য, তাদৃশ আসনেরও সংখ্যা নানাবিধ । যত্ন-সহকারে দেহবিশুদ্ধি লাভ করিয়া অন্তঃকরণ বিষয় হইতে নিবারিত করিবে এবং চিত্তবিকৃতি বিসর্জন করিয়া মায়্যা ও বাসনাশূণ্ণ হইবে ; ইহার নাম প্রত্যাহার । যে যোগবলে শাসোচ্ছাসবিরহিত স্থিরবুদ্ধির উদয় হয়, তাহারই নাম সমাধি ।

“ইন্দ্রিয়ানীন্দ্রিয়ার্থেভ্যো যৎ প্রত্যাহরতে শ্রুতম্ । যোগী কুন্তকমাশ্বায় প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে ॥”

অর্থাৎ যদ্বারা যোগিগণ কুন্তক আশ্রয়পূর্ব্বক ইন্দ্রিয়সমূহকে তত্ত্বভোগ্য-বিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া থাকে, তাহাই প্রত্যাহার শব্দে কথিত হয় ।

\* গ্রহণামলে কথিত আছে যে,—

ধৌতিশ্চ'গজকরিণী বস্ত্রিলৌলী নেতিশুধা । কপালভাতিষ্টৈশ্চতানি ষট্‌কর্ম্মাণি মহেশ্বরী । কর্ম্মষট্‌কমিদং গোপ্যং ঘটশোধনকারণম্ ।

অস্ত্রধৌতি

বাতসারং বারিসারং বহিসারং বহিকৃতম্ ।

ঘটস্ত নিৰ্মলাৰ্থায় অস্ত্রধৌতিশ্চতুৰ্দ্ধিধা ॥ ১৪ ॥

বাতসার

কাকচঞ্চবদ্যন্তেন পিবেদ্বায়ুং শটৈঃ শটৈঃ ।

চালয়েত্‌দরং পশ্চাৎ স্নানং রেচয়েচ্ছটৈঃ ॥ ১৫ ॥

বাতসারং পরং গোপাং দেহনিৰ্মলকারণম্ ।

সবৰ্ণরোগক্ষয়করং দেহানলবিবৰ্দ্ধকম্ ॥ ১৬ ॥

বারিসার

আকণ্ঠং পুরয়েদ্বারি বস্ত্রেণ চ পিবেচ্ছটৈঃ ।

চালয়েত্‌দরেনৈব চোদরাং রেচয়েদধঃ ॥ ১৭ ॥

অস্ত্রধৌতিও চতুৰ্দ্ধিধা;—বাতসার, বারিসার বহিসার এবং বহিকৃত । এই সমস্ত দ্বারাও দেহের বিশুদ্ধি হয় ॥ ১৪ ॥

নিজ গুণযুগল কাকের ত্রায় করিয়া ধীরে ধীরে বার বার বায়ুপানপূৰ্ব্বক উহা জঠরমধ্যে পরিচালিত করিয়া পুনর্বার মুখ দ্বারা রেচন করিবে । ইহাই বাতসার বলিয়া অভিহিত ॥ ১৫ ॥

এই বাতসার দেহের নৈৰ্মলাসাটন করিয়া থাকে, নিখিলরোগ দূরীভূত করে এবং ইহা দ্বারা জঠরানল পরিবৰ্দ্ধিত হয় । ইহা গোপনীয় ॥ ১৬ ॥

মুখ দিয়া আকণ্ঠ জল প্রসূরিত করিয়া ধীরে ধীরে ঐ জল পান করিবে

মেদগ্লেছাধিকঃ পূৰ্ব্বং ঘটকৰ্ম্মাণি সমাচরেৎ । অস্তথা নাচরেত্তানি দোষানামপাতাবতঃ ॥”

অর্থাৎ ধৌতি, গজকরিণী, বস্তি, লৌলী, নেতি ও কপালভাতি এই-গুলিই ঘটকৰ্ম্ম । ঘটকৰ্ম্ম দ্বারা শরীর শোধিত হয় এবং ইহা গোপা । যাহার শরীর মেদ ও গ্লেছাধিক্যে পূর্ণ, সেই ব্যক্তিরই ঘটকৰ্ম্মসাধন করা কর্তব্য, তন্নিম্ন অস্ত্র পুরুষের পক্ষে ইহার আচরণ নিষিদ্ধ ।

বারিসারং পরং গোপ্যং দেহনিৰ্মলকায়কম্ ।  
 সাধয়েৎ তৎ প্রযত্নেন দেবদেহং প্রপত্ততে ॥ ১৮ ॥  
 বারিসারং পরাং ধৌতিং সাধয়েদ্ যঃ প্রযত্নতঃ ।  
 মালদেহং শোধয়িত্বা দেবদেহং প্রপত্ততে ॥ ১৯ ॥

### অগ্নিসার

নাভিগ্রন্থিং মেরুপৃষ্ঠে শতবারস্ত কারয়েৎ ।  
 অগ্নিসারমেঘা ধৌতির্যোগিনাং যোগসিদ্ধিদা ।  
 উদরাময়জং তাক্রা জঠরাগ্নিং বিবৰ্দ্ধয়েৎ ॥ ২০ ॥  
 এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা ।  
 কেবলং ধৌতিমাত্রেণ দেবদেহং ভবেদ্ভবম্ ॥ ২১ ॥

### বহিস্কৃতধৌতি

কাকীমূত্রাং শোধয়িত্বা পুত্রেদ্বদরং মরুৎ ।  
 ধারয়েদৰ্দ্ধধামস্ত চালয়েদধোবজ্রানা ।  
 এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা ন প্রকাশ্যা কদাচন ॥ ২২ ॥

এবং ঐ জল কিয়ৎকাল উদরাভ্যন্তরে পরিচালিত করিয়া শেষে অধোদেশ দিয়া রেচন করিবে । ইহাকেই বারিসার বলে ॥ ১৭ ॥

এই বারিসার প্রয়োগ করিলেও শরীর নিৰ্মল হইয়া থাকে ; ইহাও অত্যন্ত গোপ্য । ইহা দ্বারা দেবশরীরলাভ হয়, স্তত্রাং যত্নপূৰ্ব্বক ইহা সাধন করা কর্তব্য । যে যোগী এই শ্রেষ্ঠ বারিসারধৌতি সাধন করেন, তাঁহার মলদেহ পবিত্র হইয়া দেবশরীর সদৃশ হইয়া থাকে ॥ ১৮-১৯ ॥

নিখিল রোধ করিয়া মেরুপৃষ্ঠে নাভিগ্রন্থি একশতবার সংলগ্ন করিবে ; ইহারই নাম অগ্নিসারধৌতি । এই ধৌতি যোগিগণের যোগসিদ্ধি প্রদান করে । এই ধৌতি দ্বারা উদরাময়জনিত রোগসমূহ নষ্ট হয় ও জঠরাগ্নি বৰ্দ্ধিত হয় ॥ ২০ ॥

এই ধৌতি অতি গোপনীয়, ইহা দেবগণের পক্ষে দুর্লভ । এই ধৌতি দ্বারা মনুষ্যগণ দেবশরীর সদৃশ দেহ প্রাপ্ত হয়, তাহাতে আর সন্দেহ নাই ॥ ২১ ॥

প্রথমে মুখ কাকচক্ষু তুল্য করিয়া বায়ু পান করতঃ উদর পূর্ণ করিবে

### প্রক্ষালন

নাভি মণ্ডো জলে স্থিত্বা শক্তিনাড়ীং বিসর্জয়েৎ ।  
 করাভ্যাং ক্ষালয়েন্নাড়ীং যাবন্মলবিসর্জম্,  
 তাবৎ প্রক্ষাল্য নাড়ীঞ্চ উদরে বেশয়েৎ পুনঃ ॥ ২৩ ॥  
 ইদং প্রক্ষালনং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভম্ ।  
 কেবলং ধৌতিমাত্রেণ দেবদেহো ভবেদৃৎসবম্ ॥ ২৪ ॥

### বহিষ্কৃতধৌতিপ্রয়োগ

যামার্কং ধারণাশক্তিং যাবন্ম সাধয়েন্নরঃ ।  
 বহিষ্কৃতং মহদ্ধৌতিস্তাবটৌচব ন জায়তে ॥ ২৫ ॥

### দন্তধৌতি

দন্তমূলং জিহ্বামূলং রক্তঞ্চ কর্ণগ্ৰন্থয়োঃ ।  
 কপালরক্তং পট্টেতে দন্তধৌতিবিধীয়তে ॥ ২৬ ॥

এবং ঐ বায়ু উদরমধ্যে প্রহর যাবৎ রাখিয়া অধোমুখে চালিত করিবে ।  
 ইহাকেই বহিষ্কৃতধৌতি বলে । এই ধৌতি পরম গোপনীয় ॥ ২২ ॥

তৎপরে নাভিময় সলিলে অবস্থান পূর্বক শক্তিনাড়ী বাহির করিয়া  
 যে পর্য্যন্ত তাহার মলসমূহ বিশেষরূপে ধৌত না হইবে, তাবৎ হস্ত দ্বারা  
 প্রক্ষালন করিবে । নাড়ী উত্তমরূপে প্রক্ষালিত হইলে পুনর্বার উহা  
 উদর-মধ্যে প্রবেশ করাইবে । ইহা দেবগণের পক্ষেও দুর্লভ ও গোপনীয় ।  
 ইহা দ্বারা দেবসদৃশ শরীরলাভ হইয়া থাকে ॥ ২৩-২৪ ॥

সাধক যতদিন অর্জয়ামকাল পর্য্যন্ত নিশ্বাসনিরোধ পূর্বক ধারণাশক্তি  
 করিতে সমর্থ না হন, তত দিন তাহার এই বহিষ্কৃতধৌতির পরিচালনা  
 করা অসম্ভব ॥ ২৫ ॥

দন্তধৌতি পাঁচপ্রকার ;—দন্তমূলধৌতি, জিহ্বামূলধৌতি, কর্ণরক্ত ঝয়-  
 ধৌতি ও কপালরক্তধৌতি ॥ ২৬ ॥

## দন্তমূলধৌতি

খাদিরেণ রসেনাথ মৃত্তিকয়া চ শুদ্ধয়া ।  
 মার্জ্জয়েদন্তমূলঞ্চ যাবৎ কিঞ্চিৎমাহরেৎ ॥ ২৭ ॥  
 দন্তমূলং পরা ধৌতিৰ্যোগিনাং যোগসাধনে ।  
 নিত্যং কুৰ্য্যাৎ প্রভাতে চ দন্তরক্ষণহেতবে ।  
 দন্তমূলং ধাবনাদিকার্যেষু যোগিনাং মতম্ ॥ ২৮ ॥

## জিহ্বাশোধন

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি জিহ্বাশোধন-কারণম্ ।  
 জরামরণরোগাদীনু নাশয়েদ্বৌৰ্ণলম্বিকা ॥ ২৯ ॥

## জিহ্বামূলধৌতিপ্রয়োগ

তর্জ্জনীমধ্যমানামা অঙ্গুলিভয়যোগতঃ ।  
 বেশয়েদগ্গলমধ্যেতু মার্জ্জয়েজ্জগিকামূলম্ ।  
 শটনৈঃ শটনৈর্মার্জ্জয়িত্বা ককদোষং নিবায়য়েৎ ॥ ৩০ ॥

খাদিরস দ্বারা বা পবিত্র মৃত্তিকা দ্বারা যাবৎ সমস্ত মূল তিরোহিত না হয়, তাবৎ দন্তের মূল মার্জ্জনা করিবে। যোগিগণের সাধনপক্ষে দন্ত-মূলধৌতিই সর্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া প্রসিদ্ধ। যোগবিৎ সাধক প্রত্যাহ প্রাতঃকালে দন্তরক্ষানিমিত্ত এই ধৌতির অনুষ্ঠান করিবেন। ধাবনাদিকার্যে দন্ত মূলধৌতিই যোগিগণের একমাত্র অভিলষিত ॥ ২৭-২৮ ॥

জিহ্বামূলশোধনের দ্বারা জিহ্বার দীর্ঘতালাভ এবং জরা-মূত্য়ারোগাদি বিনষ্ট হয় ॥ ২৯ ॥

তর্জ্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা এই অঙ্গুলিভয় একযোগে গলদেশের মধ্যে প্রবেশিত করিয়া জিহ্বার মূল পর্য্যন্ত মার্জ্জনা করিবে; বার বার এইরূপ মার্জ্জনা করিলে ক্লেমাদোষ নষ্ট হয় ॥ ৩০ ॥

মার্জ্জয়েন্নবনীতেন দোহয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ ।

তদগ্রং লোহয়দ্বৈণ কৰ্ম্মরিভা শনৈঃ শনৈঃ ॥ ৩১ ॥

নিত্যং কুৰ্ব্ব্যাং শ্রযত্নেন রবেকদয়কেহস্তকে ।

এবং কৃতে চ নিত্যে চ লক্ষিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ ॥ ৩২ ॥

### কৰ্ণধৌতিপ্রয়োগ

তর্জ্জুনা মিকায়োগান্নার্জ্জয়েৎ কৰ্ণরক্তয়োঃ ।

নিত্যমভ্যাসযোগেন নাদাস্তরং প্রকাশয়েৎ ॥ ৩৩ ॥

### কপালরক্তপ্রয়োগ

বৃদ্ধাজুষ্ঠেন দক্ষিণ মার্জ্জয়েদ্ভালরক্তকম্ ।

এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৩৪ ॥

নাড়ী নির্মলতাং যাতি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ।

নিত্রাস্তে ভোজনাস্তে চ দিনাস্তে চ দিনে দিনে ॥ ৩৫ ॥

পুনঃ পুনঃ নবনীত দ্বারা মার্জন ও দোহন করিয়া লোহয়দ্ব দ্বারা জিহ্বাগ্র পুনঃ পুনঃ আকর্ষণ করিয়া বহিষ্কৃত করিবে ॥ ৩২ ॥

প্রত্যহ প্রাতে ও সূর্যাস্তকালে যত্নপূর্বক এই ধৌতি অভ্যাস করিবে; প্রতিদিন এই প্রকার অহুষ্ঠান করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হইয়া থাকে ॥ ৩২ ॥

তর্জ্জুনী এবং অনামিকা এই অঙ্গুলীদ্বয় দিয়া কৰ্ণচ্ছিত্রযুগল পরিমার্জন করিবে। প্রত্যহ ইহা অভ্যাস করিলে নাদাস্তর প্রকাশিত হয় ॥ ৩৩ ॥

দক্ষিণ হস্তের বৃদ্ধাজুলি দ্বারা কপালরক্ত মার্জন করিবে। এই কপালরক্ত ধৌতি অভ্যাস দ্বারা কফদোষ বিদূরিত হয়, নাড়ী নির্মলতা প্রাপ্ত হয় এবং দিব্যদৃষ্টি জন্মিয়া থাকে। প্রত্যহ নিত্রাস্তে, ভোজনাবসানে ও দিনশেষে এই ধৌতির আচরণ করা উচিত ॥ ৩৪-৩৫ ॥

### হৃদ্বোতি

হৃদ্বোতিং ত্রিবিধাং কুর্যাদ্ভ্রুবমনবাসনা ॥ ৩৬ ॥

### দণ্ডধোতি

রজ্জাদণ্ডং হরিদ্রাদণ্ডং বেত্রদণ্ডং তথৈব চ ।

হৃদ্বাধ্যো চালয়িত্বা তু পুনঃ প্রত্যাহারেচ্ছনৈঃ ॥ ৩৭ ॥

কফপিত্তং তথা ক্লেদং রেচয়েদুর্জবস্মনা ।

দণ্ডধোতিবিধানেন হৃদ্রোগং নাশয়েদ্ভ্রুবম্ ॥ ৩৮ ॥

### বমনধোতি

ভোজনান্তে পিবেদ্বারি চাকষ্ঠপূরিতং স্তম্বীঃ ।

উর্দ্ধদৃষ্টিং ততঃ কৃৎস্না তজ্জলং বময়েৎ পুনঃ ।

নিত্যমভ্যাসযোগেন কফপিত্তং নিবারয়েৎ ॥ ৩৯ ॥

দণ্ডধোতি, বমনধোতি ও বাসোধোতি, এই ত্রিবিধ হৃদ্বোতি বলিয়া কথিত ॥ ৩৬ ॥

রজ্জাদণ্ড (কলাব মাইজ), হরিদ্রাদণ্ড বা বেত্রদণ্ড হৃদয়াভ্যাস্তরদেশে পুনঃ পুনঃ প্রবেশ করাইয়া শনৈঃ শনৈঃ বাহির করিবে। ইহাকেই দণ্ডধোতি বলে। এই দণ্ডধোতি আচরণ করিলে উর্দ্ধমার্গ (মূখ) দ্বারা স্লেষ্মা, পিত্ত, ক্লেদ প্রভৃতি নির্গত হয়, এবং হৃদ্রোগ নষ্ট হইয়া থাকে সম্ভব নাই ॥ ৩৭-৩৮ ॥

ভোজনান্তে বুদ্ধিমান্ সাধক আকষ্ঠ পরিপূর্ণ করিয়া সলিল পান করিবে। পরে কিয়ৎকাল উর্দ্ধনেত্রে থাকিয়া বমন করতঃ সেই জল নির্গত করিবে। ইহাকেই বমনধোতি বলে। প্রত্যহ এই ধোতি শিক্ষা করিলে স্লেষ্মা ও পিত্ত ধ্বংস হইয়া থাকে ॥ ৩৯ ॥



বাসোধোতি

চতুরঙ্গুলবিস্তারং সূক্ষ্মবস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ ।

পুনঃ প্রত্যাহরেদেতৎ প্রোচ্যাতে ধৌতিককর্মকম্ ॥ ৪০ ॥

গুণ্ণজরপীড়া-কুষ্ঠ-কফপিত্তং বিনশতি ।

আরোগ্যং বলপুষ্টিঞ্চ ভবেত্তশু দিনে দিনে ॥ ৪১ ॥

মূলশোধন

অপানকুরতা তাবৎ যাবন্মূলং ন শোধয়েৎ ।

তস্মাৎ সর্বপ্রযত্নেন মূলশোধনচরয়েৎ ॥ ৪২ ॥

চতুরঙ্গুল বিস্তৃত সূক্ষ্মবস্ত্র শনৈঃ শনৈঃ প্রসাধঃকরণ পূর্বক পুনরায় সেই বস্ত্র বাহির্গত করিবে । ইহাবেই বাসোধোতি বলে ॥ ৪০ ॥

এই বাসোধোতি অভ্যাস করিলে গুণ্ণ, জর, পীড়া, কুষ্ঠ, কফ, পিত্ত প্রভৃতি রোগ বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং দিন দিন আরোগ্য, বল এবং পুষ্টিসাধন হইয়া থাকে ॥ ৪১ ॥ \*

যে পর্য্যন্ত মূলশোধন অর্থাৎ গুহ্যদেশ প্রক্ষালিত না হয়, তাবৎ অপানকুরতা বিद्यমান থাকে অর্থাৎ গুহ্যদেশস্থ বায়ু কুটিলভাবে অবস্থান করে; স্ততরাং যত্নশীল হইয়া মূলশোধন করা সর্বতোভাবে কর্তব্য ॥ ৪২ ॥

\* গ্রহ্যামলে লিখিত আছে যে—

“চতুরঙ্গুলাবস্তারং হস্তপঞ্চদশেন তু । গুরুপদ্বিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ । ততঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতৎ ক্ষালনং ধৌতিককর্ম তৎ । শ্বাসঃ কাসঃ পীড়া কুষ্ঠং কফরোগাশ্চ বিংশতিঃ । ধৌতিককর্মপ্রসাদেন গুধ্যান্তে চ ন সংশয়ঃ ॥”

অর্থাৎ গুরু উপদেশানুসারে চতুরঙ্গুলবিস্তৃত এবং পঞ্চদশ হস্ত দীর্ঘ সিক্ত বসন শনৈঃ শনৈঃ গ্রাস করিবে । অনন্তর পুনরায় ধীরে ধীরে ঐ বস্ত্র বাহির করিবে । এইরূপ ক্ষালনের নাম ধৌতিককর্ম । ইহা দ্বারা শ্বাস, কাস, পীড়া, কুষ্ঠ ও বিংশতিবিধ শ্লেষ্মারোগ দূরীভূত হয় সংশয় নাই ।

পীতমূলশ্চ দণ্ডেন মধ্যমাজুলিনাপি বা ।  
 যত্নেন কালয়েদগুহ্যং বারিণা চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৩ ॥  
 বারয়েৎ কোষ্ঠকাঠিগ্রামাভীর্ণং নিবারয়েৎ ।  
 কারণং কাস্তিপুটোশ্চ দীপনং বহ্নিমণ্ডলম্ ॥ ৪৪ ॥

বস্তিপ্রকরণ

জলবস্তিঃ শুকবস্তির্বস্তিঃ স্তাদ্বিবিধা স্মৃতা ।  
 জলবস্তিঃ জলে কুৰ্ব্যাদ্ভুকবস্তিঃ সদা ক্ষিতৌ ॥ ৪৫ ॥

জলবস্তি

নাভিমগ্নজলে পায়ুং ত্রুস্তবান্নংকটাসনম্ ।  
 আকুঞ্চনং প্রসারণঞ্চ জলবস্তিঃ সমাচরেৎ ॥ ৪৬ ॥  
 প্রমেহঞ্চ উদারভং ত্রুরবায়ুং নিবারয়েৎ ।  
 ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কামদেবসমো ভবেৎ ॥ ৪৭ ॥

হরিদ্রামূল বা মধ্যমাজুলিযোগে জল দ্বারা মুহমূর্ছঃ বত্তুপূর্বক  
 গুহ্যদেশ ধোত করিবে ॥ মূলশোধন দ্বারা কোষ্ঠকাঠিগ্র ও আমাভীর্ণ  
 বিনষ্ট হয় এবং দেহের কাস্তিপুষ্টি ও উদরানল বর্জিত হইয়া  
 থাকে ॥ ৪৩-৪৪ ॥

অনন্তর বস্তিপ্রকরণ—বস্তি দ্বিবিধ ;—জলবস্তি ও শুকবস্তি । জলে  
 জলবস্তি এবং স্থলে শুকবস্তি সাধন করা উচিত ॥ ৪৫ ॥

নাভিমগ্ন জলে অবস্থিতি করতঃ উৎকটাসনে সমাসীন হইয়া  
 গুহ্যদেশ আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিবে । ইহাই জলবস্তি বলিয়া  
 অভিহিত ॥ ৪৬ ॥

জলবস্তিসাধন দ্বারা প্রমেহ, উদারভং ও ত্রুরবায়ু ধ্বংস প্রাপ্ত হয়  
 এবং সাধক স্বচ্ছন্দে কামদেবদৃশ হইতে পারেন ॥ ৪৭ ॥

বস্তিঃ পশ্চিমোত্তানেন চালয়িত্বা শনৈরধঃ ।

অশ্বিনীমূত্রয়া পায়ুমাৰুৎকয়েৎ প্রসারয়েৎ ॥ ৪৮ ॥

এবমভ্যাসযোগেন কোষ্ঠদোষো ন বিদ্যতে ।

বিবৰ্দ্ধয়েচ্ছ্রীরাগ্নিং আমবাতং বিনাশয়েৎ ॥ ৪৯ ॥

### নেতিযোগ

বিতস্তিমানং সূক্ষ্মসূত্রং নাসানালে প্রবেশয়েৎ ।

মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ প্রোচ্যতে নেতিকৰ্ম তৎ ॥ ৫০ ॥

সাধয়েন্নৈতিকৰ্ম্মাণি খেচরীসিদ্ধিমাণুয়াৎ ।

কফদোষা বিনশন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫১ ॥

### লৌলিকীযোগ

অমলবেগে তুন্দরু ভ্রাময়েত্তুভপার্শ্বয়োঃ /

সৰ্বরোগাশ্লিষন্তীহ দেহানলবিবৰ্দ্ধনম্ ॥ ৫২ ॥

বারিমধ্যে পশ্চিমোত্তান আসনে সমাসীন হইয়া, ক্রমে ক্রমে অধোভাগে বস্তি পরিচালিত করিবে এবং অশ্বিনীমূত্রায় দ্বারা গুহ আকুঞ্জন ও প্রসারণ করিবে। একরূপ করিলেও জলবস্তি সাধিত হইয়া থাকে ॥ ৪৮ ॥

ইহা লাগনে কোষ্ঠদোষ ও আমবাত বিদূরিত হইয়া থাকে ॥ ৪৯ ॥

অনন্তর নেতিযোগ।—অৰ্দ্ধহস্তপ্রমাণ সূক্ষ্ম সূত্র নাসিকার ছিদ্রে প্রবেশিত পূৰ্ব্বক পরে উহা মুখরন্ধ দিয়া নির্গত করিয়া ফেলিবে। ইহাকেই নেতিকৰ্ম বলা যায় ॥ ৫০ ॥

নেতিকৰ্ম সাধন করিলে খেচরীসিদ্ধি লাভ হয়, ক্লেম্মাদোষ বিনষ্ট হয় এবং দিব্যদৃষ্টি লাভ হইয়া থাকে ॥ ৫১ ॥

লৌলিকীযোগ।—বেগসহকারে উদরকে উভয় পার্শ্বে ভ্রামিত করিতে হইবে, ইহারই নাম লৌলিকী যোগ। এই যোগ দ্বারা রোগরাশি ক্ষয় প্রাপ্ত হয় এবং দেহানল পরিবৰ্দ্ধিত হইয়া থাকে ॥ ৫২ ॥

## ট্রাটক

নিমেষোন্মেষকং তাক্তা স্মলক্ষ্যং নিরীক্ষয়েৎ ।

যাবদংশি পতন্তি ট্রাটকং প্রোচ্যতে বৃধৈঃ ॥ ৫৩ ॥

এবমভ্যাসযোগেন শাস্ত্রবী জায়তে ঐবম্ ।

নেত্ররোগা বিনশন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫৪ ॥

## কপালভাতি

বাতক্রমেণ ব্যুৎক্রমেণ পীংক্রমেণ বিশেষতঃ ।

ভালভাতিং ত্রিধা কুর্যাৎ কক্ষদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৫ ॥

## বাতক্রমকপালভাতি

ইড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং রেচয়েৎ পিঙ্গলা পুনঃ ।

পিঙ্গলয়া পূরয়িত্বা পুনশ্চক্রেণ রেচয়েৎ ॥ ৫৬ ॥

পূরকং রেচকং কৃত্বা বেগেন ন তু চালয়েৎ ।

এবমভ্যাসযোগেন কক্ষদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৭ ॥

ট্রাটক ।—যাবৎ নেত্রদ্বয় হইতে অশ্রুপাত না হয়, তাবৎ নিমেষ লোচনে কোন স্মল বস্তুর প্রতি দৃষ্টিনিক্ষেপ করিয়া থাকিবে ; ইহাকেই ট্রাটকযোগ কহে ॥ ৫৩ ॥

ট্রাটকযোগ অভ্যাস দ্বারা শাস্ত্রবীমূত্রাসিদ্ধি হয়, চক্ষুর পীড়া বিনষ্ট হয় এবং দিব্যদৃষ্টি লাভ হইয়া থাকে ॥ ৫৪ ॥

কপালভাতি তিন প্রকার :—বাতক্রম-কপালভাতি, ব্যুৎক্রম-কপালভাতি ও পীংক্রম-কপালভাতি । এই ত্রিবিধ সাধন দ্বারা স্নেহাদোষ দূরীভূত হয় ॥ ৫৫ ॥

বাতক্রম-কপালভাতি—ইড়্য ( বায়ুনাসিকা ) বায়ু দ্বারা পূরিত করিয়া পিঙ্গলা ( দক্ষিণনাসা ) দ্বারা রেচন করিতে হইবে এবং দক্ষিণনাসিকা দিয়া পূরণ করতঃ বায়ুনাসা দিয়া নিষ্কাশ করিবে । বায়ুর পূরণ ও রেচনসময়ে কখনও বেগ প্রদান করিবে না । এই

ব্যুৎক্রমকপালভাতি

নাসাভ্যাং জলমাক্রম্য পুনর্বক্ষে ৭ বেচয়েৎ ।

পায়ং পায়ং ব্যুৎক্রমেণ শ্লৈষদোষং নিবায়য়েৎ ॥ ৫৮ ॥

শীৎক্রমকপালভাতি

শীতকৃত্য পীত্বা বক্তে ৭ নাসানালৈব্বিরেচয়েৎ ।

এবমভ্যাসযোগেন কামদেবমমো ভবেৎ ॥ ৫৯ ॥

ন জায়তে বার্কিক্যঞ্চ জরা নৈব প্রজায়তে ।

ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কফদোষং নিবায়য়েৎ ॥ ৬০ ॥

ইতি শ্রীঘেবগুসংহিতায়াং ঘেবগুচণ্ডসংবাদে ষট্‌কর্মসাধনং নাম

প্রথমোপদেশঃ ॥ ১ ॥

ষোগসাধন দ্বারা কফ দোষ নষ্ট হয় । ইহাই বাতিক্রমকপা লভাতি বলিয়া কথিত ॥ ৫৬-৫৭ ॥

ব্যুৎক্রমকপালভাতি ।—ছুই নাসিকা দ্বারা জল আকর্ষণ করতঃ পুনরায় মুখ দ্বারা বহির্গত করিয়া ফেলিবে এবং মুখ দিয়া জল লইয়া নাসাভ্যয় দ্বারা নির্গত করিবে । ইহাই ব্যুৎক্রমকপালভাতি বলিয়া বিখ্যাত । ইহা কফদোষনাশক সন্দেহ নাই ॥ ৫৮ ॥

শীৎক্রমকপালভাতি ।—মুখ দ্বারা শীৎকার পূর্বক জল লইয়া নাসাভ্যয় দ্বারা নির্গত করিয়া ফেলাকেই শীৎক্রমকপালভাতি বলে । এই ষোগসাধন করিলে মদনতুল্য কান্তিশালী হওয়া যায় । ইহার অভ্যাস দ্বারা বৃদ্ধত্ব ও জরা দূরীভূত হয় এবং দেহ স্বস্থ ও কফদোষ দূর হইয়া থাকে ॥ ৫৯-৬০ ॥

# দ্বিতীয়োপদেশঃ

## আসন

ঘেরণ্ড উবাচ ।

আসনানি সমস্তানি ষাষস্তো জীবজন্তবঃ ।

চতুরশীতিলক্ষাণি শিবেন কথিতং পুরা ॥ ১ ॥

তেষাং মধ্যে বিশিষ্টানি ষোড়শানাং শতং কৃতম্ ।

তেষাং মধ্যে মর্ত্যালোকে দ্বাত্রিংশদাসনং শুভম্ ॥ ২ ॥

আসনভেদ

সিদ্ধং পদ্মং তথা ভদ্রং মূক্তং বজ্রঞ্চ স্বস্তিকম্ ।

সিংহঞ্চ গোমুখং বীরং ধনুর্দাসনমেব চ ॥ ৩ ॥

মৃতং গুপ্তং তথা মাংস্ত্রং মৎস্তেন্দ্রাসনমেব চ ।

গোরক্ষং পশ্চিমোত্তানং উৎকটং সংকটং তথা ॥ ৪ ॥

ময়ূরং কুকুটং কূর্ম্যং তথা চোত্তানকূর্ম্যম্ ।

উত্তানমণ্ডুকং বৃক্ষং মণ্ডুকং গরুড়ং বৃষম্ ॥ ৫ ॥

---

অনন্তর আসন-নিয়ম কথিত হইতেছে ।—ঘেরণ্ড কহিলেন, ভূমতী-জীবগণ যেমন অসংখ্য, আসনও তাদৃশ অসংখ্য । পূর্বকালে শিব<sup>১</sup> চতুরশীতিলক্ষ আসন কীর্তন করিয়াছেন । ঐ চতুরশীতিলক্ষের মধ্যে ষোড়শশত শ্রেষ্ঠ, তন্মধ্যে আবার মনুজলোকে দ্বাত্রিংশৎ আসনই কল্যাণকর বলিয়া প্রসিদ্ধি আছে ॥ ১-২ ॥

অনন্তর আসনসমূহের ভেদ বর্ণিত হইতেছে ।—সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, ভদ্রাসন, মূক্তাসন, বজ্রাসন, স্বস্তিকাসন, সিংহাসন, গোমুখাসন, বীরাসন, ধনুর্দাসন, মৃতাসন, গুপ্তাসন, মাংস্ত্রাসন, মৎস্তেন্দ্রাসন, গোরক্ষাসন,

শলতং মকরং উষ্ট্রং ভূজঙ্গঞ্চ যোগাসনম্ ।

ষাট্ৰিংশদাসনানি স্যাবর্ত্যলোকে চ সিদ্ধিদম্ ॥ ৬ ॥

## আসনপ্রয়োগ

### সিদ্ধাসন

যোনিস্থানকমজ্জিমূলঘটিতং সংপীড়্য গুল্ফেতরং,

মেটে, সংগ্রহিতায় চিবুকমথো কৃৎয়া জপি প্যায়িনম্ ।

স্বাণুঃ সংঘমিতেন্দ্রিয়োহচলদৃশা পশ্চান্ কবোরস্তরং,

এবং মোক্ষো বিধীয়তে ফলকরং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৭ ॥

### পদ্মাসন

বামোরূপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা,

দক্ষোরূপরি পশ্চিমেণ বিধিনা কৃৎয়া করাভ্যাং দৃঢ়ম্ ।

অঙ্গুষ্ঠে হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়েৎ,

এতদ্ব্যধিসমূহনাশনকরং পদ্মাসনং চোচ্যতে ॥ ৮ ॥

পশ্চিমোত্তানাসন, উৎকটাসন, স্কটাসন, ময়ূরাসন, বৃকটাসন, কূর্মাসন, উত্তানকূর্মকাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, বৃকাসন, মণ্ডুকাসন, গরুড়াসন, বৃধাসন, শলভাসন, মকরাসন, উষ্ট্রাসন, ভূজঙ্গাসন ও যোগাসন,—জীবলোকে এই বত্রিশ প্রকার আসনই কল্যাণকর ॥ ৩-৬ ॥

অধুনা আসনসকলের প্রয়োগ বলা যাইতেছে। সিদ্ধাসন।—জিতেজ্জিয় সাধক গুল্ফ দিয়া যোনিদেহ সংপীড়িত করিয়া অপর গুল্ফ উপস্থের উপরিভাগে রাখিবে এবং চিবুক হৃদয়োরূপরি সংস্থাপিত করিবে। ইহাকেই সিদ্ধাসন বলা যায়। এই আসন অভ্যাস করিলে মোক্ষলাভ হইয়া থাকে ॥ ৭ ॥

পদ্মাসন। বাম উরুর উপরে দক্ষিণচরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বামচরণ স্থাপিত করিয়া, হস্তদ্বয় দ্বারা পৃষ্ঠদেশে হইতে চরণদ্বয়ের

## ভ্ৰাসন

গুল্ফো চ বৃষণশ্রাধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ ।

পাদাঙ্গুষ্ঠে কবাভ্যাঞ্চ যত্র চ পৃষ্ঠদেশতঃ ।

জালঙ্ঘরং সমাসাচ্চ নাসাগ্রমবলোকয়ৎ ।

ভ্ৰাসনং ভবেদেতৎ সৰ্বব্যাদিবিনাশনম্ ॥ ২ ॥

## মুক্তাসন

পায়ুম্লে বামগুল্ফং দক্ষগুল্ফং তথোপরি ।

শিরোগ্রীবাসমং কায়ং মুক্তাসনঞ্চ সিদ্ধিদম্ ॥ ১০ ॥

বৃদ্ধাঙ্গুলি দৃঢ়রূপে ধারণ করিবে ; ইহাক্রেই পদ্মাসন বলে । এই আসন অভ্যাস করিলে সমস্ত রোগ দূর হয় ॥ ৮ ॥

ভ্ৰাসন ।—কোষের নিম্নভাগে গুল্ফদ্বয় বিপরীতভাবে স্থাপিত করিয়া, পৃষ্ঠ দ্বারা হস্তদ্বয় প্রসারণ পূর্বক পাদদ্বয়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ ধারণ করত জালঙ্ঘরবন্ধ \* করিয়া নাসিকার অগ্রভাগ অবলোকন করিবে । ইহা ভ্ৰাসন নামে প্রথিত । এই আসন অভ্যাস দ্বারা রোগসমূহ ধ্বংস প্রাপ্ত হয় ॥ ২ ॥

মুক্তাসন ।—পায়ুম্লে বামগুল্ফ বিস্তার করিয়া দক্ষিণগুল্ফ তদুপরি স্থাপন করিবে এবং মস্তক ও গ্রীবা সমভাবে রাখিয়া সরলদেহে উপবিষ্ট হইবে । ইহাই মুক্তাসন নামে অভিহিত, এই আসন সাধকগণের সিদ্ধিপ্রদায়ক ॥ ১০ ॥

\* জালঙ্ঘরবন্ধ কথা,—“বদ্ধা গলশিরাজালং হৃদয়ে চিবুকং গ্রসেৎ । বদ্ধো জালঙ্ঘরঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্লভঃ ।” অর্থাৎ গলদেশের শিরালকল বন্ধন পূর্বক হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিলেই জালঙ্ঘরবন্ধ হয় ।



### বজ্জাসন

জজ্জাভ্যাং বজ্জবং কুত্বা গুদপার্শ্বে পদাবুভৌ ।

বজ্জাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ॥ ১১ ॥

### অস্তিকাসন

জাহ্নুকৌরন্তরে কুত্বা যোগী পাদতলে উভে ।

ঋজুকায়ঃ সমাসীনঃ অস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে ॥ ১২ ॥

### সিংহাসন

গুল্কৌ চ ব্রহ্মণশ্চাধো ব্যাংক্রমেণোদ্ধতাং গতঃ ।

চিতিমুলো ভূমিসংস্থঃ কুত্বা চ জাবোদ্ধপরি ।

ব্যাভবন্তে । জলঙ্ঘ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ ।

সিংহাসনং ভবেদেতৎ সর্বব্যাদিবিনাশনম্ ॥ ১৩ ॥

### গোমুখাসন

পাদৌ চ ভূমৌ সংস্থাপ্য পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ ।

স্থিরকায়ং সমাসাত্ত গোমুখং গোমুখাকৃতি ॥ ১৪ ॥

বজ্জাসন ।—জজ্জাভয় বজ্জাকার পূর্বক গুহের দুই দিক পাদমূল বিস্তৃত করিলেই বজ্জাসন হয় । ইহা যোগিকুলের সিদ্ধিপ্রদ ॥ ১১ ॥

অস্তিকাসন ।—জাহ্নুমূল ও উরুমূলের মধ্যে পদতলদ্বয় বিস্তার করতঃ ত্রিকোণাকার আসনবন্ধন পূর্বক সরলভাবে উপবিষ্ট হইলেই অস্তিকাসন হয় ॥ ১২ ॥

সিংহাসন ।—অণুকোষের নিম্নভাগে গুল্ফদ্বয়কে পরস্পর ব্যাংক্রমভাবে (উল্টাভাবে) স্থাপিত করিয়া উদ্ধদিকে বহিস্কৃত পূর্বক জাহ্নুমূল ভূতলে বিস্তৃত করিবে এবং ব্যাভানন হইয়া জালঙ্ঘরবন্ধ আশ্রয় করতঃ নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিলেই সিংহাসন সাধিত হয় । এই আসন দ্বারা লম্ব রোগ দূরীভূত হয় ॥ ১৩ ॥

গোমুখাসন ।—যুস্তিকায় চরণদ্বয় সংস্থাপন পূর্বক পৃষ্ঠের দুই দিকে

## বীরাসন

একপাদমৈধকশ্মিন্ বিজ্ঞাসেদুৎসংস্থিতম্ ।

ইতরস্মিন্স্থত্বা পশ্চাদ্বীরাসনমিতীরিতম্ ॥ ১৫ ॥

## ধনুর্ভাসন

প্রসার্য পাদৌ ভূবি দণ্ডরূপৌ, করৌ চ পৃষ্ঠে ধৃতপাদযুগ্মম্ ।

কৃৎবা ধনুস্তল্যপরিবর্তিতাকং, নিগচ্চ যোগী ধনুর্ভাসনং তৎ ॥ ১৬ ॥

## মৃতাসন

উত্তানশববদভূমৌ শয়নন্ত শবাসনম্ ।

শবাসনং ভ্রমহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকম্ ॥ ১৭ ॥

নিবেশিত করিবে ও সরলভাবে গোমুখের স্রায় উন্নতমুখ হইয়া উপবিষ্ট হইবে । ইহাই গোমুখাসন বলিয়া কথিত ॥ ১৪ ॥

বীরাসন।—এক চরণ এক উরুর উপর স্থাপন করতঃ অল্পপদ পশ্চাদ্ধিকে রাখিলেই বীরাসন সংসাধিত হইয়া থাকে । এই বীরাসন অনেক প্রকার, যোগসাধন ও পূজাদিতে প্রশস্ত । সবিশেষ গুরুর মুখে জ্ঞাতব্য ॥ ১৫ ॥

ধনুর্ভাসন।—ভূমিতে দণ্ডদৃশ সমানভাবে পাদদ্বয় প্রসারিত করতঃ পৃষ্ঠভাগ দিয়া দুই হস্ত দ্বারা ঐ চরণদ্বয় ধারণ করিবে এবং শরীর ধনুর্ভাসন তুল্য বক্র করিয়া রাখিবে । ইহাকেই যোগীরা ধনুর্ভাসন বলিয়া নির্দেশ করেন ॥ ১৬ ॥

মৃতাসন।—শবতুল্য ভূতলে শয়ন করিলেই মৃতাসন বা শবাসন সাধিত হইয়া থাকে । এই আসন দ্বারা ভ্রম দূর হয় এবং ইহা চিত্তবিনোদনের হেতু বলিয়া অভিহিত ॥ ১৭ ॥

গুপ্তাসন

জাহ্ননোরন্তরে পাদৌ কৃত্বা পাদৌ চ গোপয়েৎ ।

পাদোপরি চ সংস্থাপ্য গুদং গুপ্তাসনং বিদুঃ ॥ ১৮ ॥

মংস্ত্রাসন

মুক্তপদ্মাসনং কৃত্বা উত্তানশয়নঞ্চবেৎ ।

ককরীভ্যাং শিরো বেষ্ট্য মংস্ত্রাসনঞ্চ রোগহা ॥ ১৯ ॥

পশ্চিমোত্তানাসন

প্রসার্য পাদৌ ভূবি দণ্ডরূপৌ, সংগুস্ততালশ্চিতিযুগ্মমধ্যে ।

যত্নেন প'দৌ চ ধৃতৌ কবাভ্যাং, যোগীন্দ্রপীঠং পশ্চিমোত্তানমাছঃ ॥ ২০ ॥

মংস্ত্রোদ্ভাসন

উদবং পশ্চিমাভ্যাসং কৃত্বা তিষ্ঠতি যত্নতঃ ।

নত্বাদ্ব্যামপাদং হি দক্ষজাহ্নপরি ত্রুনেৎ ।

তত্র বামাং কূর্ণরঞ্চ যাম্যং করে চ বক্তুকম্ ।

ভ্রাবোর্ধ্বো গতাং দৃষ্টিং পীঠং মাংস্ত্রোদ্ভমুচ্যতে ॥ ২১ ॥

গুপ্তাসন ।—জাহ্ননোরস্তরের মধ্যভাগে পাদযুগল গুপ্তভাবে রাখিয়া ঐ পাদদ্বয়ের উপর গুহ্যদেশ রাখিলেই গুপ্তাসন সাধিত হয় ॥ ১৮ ॥

মংস্ত্রাসন —মুক্তপদ্মাসন কবিয়া কলুই দ্বাৰা শিবোদ্দেশ পরিবেষ্টন পূৰ্ব্বক চিৎ হইয়া শয়ান হইলেই মংস্ত্রাসন হয়। এই আসন নিখিল-ব্যাধিনাশক ॥ ১৯ ॥

পশ্চিমোত্তানাসন ।—চরণযুগল ভূতলে দণ্ডসদৃশ সরলভাবে প্রসারিত করত হস্তযুগল দ্বারা যত্নপূৰ্ব্বক ঐ চরণদ্বয় ধারণ করিয়া জজ্ঞাহ্ননোর মধ্য-ভাগে শিরোদ্দেশ বিগুস্ত করিতে হইবে। ইহাকেই পশ্চিমোত্তানাসন বলে ॥ ২০ ॥

মংস্ত্রোদ্ভাসন ।—উদরদেশ পূৰ্ব্বের দ্বারা সরলভাবে রাখিয়া যত্ন-পূৰ্ব্বক

## গোরক্ষাসন

জানুর্বোরস্তরে পাদৌ উত্তানবাক্তসংস্থিতৌ ।  
 গুল্ফৌ চাচ্ছান্ত হস্তাভ্যামুত্তানাভ্যাং প্রযত্নতঃ ।  
 কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা নাসাগ্রমবলোকয়েৎ ।  
 গোরক্ষাসনমিত্যাহ যোগিনাং সিদ্ধিকারণম্ ॥ ২২ ॥

## উৎকটাসন

অজুষ্ঠাভ্যামবষ্টভ্য ধরাং গুল্ফে চ খে গতোঁ ।  
 তত্রোপরি গুদং ত্রস্ত্র বিজ্জেষ্যমুৎকটাসনম্ ॥ ২৩ ॥

## সঙ্কটাসন

বামপাদং চিতের্মূলং সংগ্রস্ত ধরণীতলে ।  
 পাদদণ্ডেন যামোন বেষ্টয়েদ্বামপাদকম্ ।  
 জাহ্নযুগ্মে করযুগ্মমেতৎ সঙ্কটাসনম্ ॥ ২৪ ॥

অবস্থান করিয়া বামচরণ নত করতঃ দক্ষিণজাহ্নুর উপর রাখিবে ও তদুপরি দক্ষিণ কনুই স্থাপন পূর্বক দক্ষিণ হস্তের উপর মুখ রাখিয়া ক্রয়ুগলের মধ্য দর্শন করিবে । ইহাই মৎস্তেস্কাসন বলিয়া কথিত ॥ ২১ ॥

গোরক্ষাসন ।—জাহ্নযুগল ও উরুর মধ্যে চরণযুগল উত্তান করিয়া গুপ্তভাবে সংস্থাপন করত হস্তদ্বয় দিয়া গুল্ফদ্বয় সমাবৃত করিবে । অতঃপর কণ্ঠসঙ্কোচন করিয়া নাসিকাগ্রভাগ অবলোকন করিতে হইবে । ইহাই গোরক্ষাসন বলিয়া অভিহিত । এই আসন যোগিগণের সিদ্ধি কারণ বলিয়া জানিবে ॥ ২২ ॥

উৎকটাসন ।—চরণের অজুষ্ঠযুগল দ্বারা ভূমি স্পর্শ করতঃ গুল্ফদ্বয় নিরালম্বভাবে শূন্যমার্গে উত্তোলন পূর্বক অবস্থিতি করিবে ও ঐ গুল্ফদ্বয়ের উপর গুহদেশ রাখিবে । ইহার নাম উৎকটাসন ॥ ২৩ ॥

সঙ্কটাসন ।—বামচরণ ও বামজাহ্নু ভূতলে স্থাপন পূর্বক দক্ষিণপদ

### ময়ূরাসন

ধরামবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং, তৎকুর্পরে স্থাপিতনাভিপার্শ্বম্ ।

উচ্চাসনো দণ্ডবহুখিতঃ খে, মায়ুরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্ ॥ ২৫ ॥

### কুক্কটাসন

পদ্মাসনং সমাসান্ধ জানুর্কোরিস্তরে করৌ ।

কুর্পর্যভ্যাং সমাসীনো মঞ্চস্থঃ কুক্কটাসনম্ ॥ ২৬ ॥

### কুর্মাশন

গুল্কো চ বৃষণশ্রাধে ব্যাংক্রমেণ সমাহিতৌ ।

ঋজুকায়শিরোগ্রীবং কুর্মাশনমিতীরিতম্ ॥ ২৭ ॥

দ্বারা বামচরণপরিবেষ্টিত করিয়া জাহ্নবীর উপর রাখিবে, ইহাই স্কটাসন বলিয়া অভিহিত ॥ ২৩ ॥

ময়ূরাসন ।—করতলদ্বয় দ্বারা ভূমি অবলম্বন পূর্বক কহ্নইদ্বয়ের উপবে নাভির পার্শ্বদ্বয় স্থাপন করিয়া মুক্তপদ্মাসনের ত্রায় চরণযুগল পশ্চাদিকে উর্দ্ধদেশে উত্তোলন করিবে এবং যষ্টিসদৃশ সরলভাবে আকাশপথে উৎপত্তিত হইবে। ইহাই ময়ূরাসন বলিয়া বিখ্যাত ॥ ২৫ ॥

কুক্কটাসন ।—মঞ্চ অবস্থিত হইয়া মুক্তপদ্মাসন পূর্বক দুই জাম্বর মধ্যভাগে করদ্বয় রাখিয়া কহ্নইদ্বয় দ্বারা আসীন হইলেই কুক্কটাসন হয় ॥ ২৬ ॥

কুর্মাশন ।—অণ্ডকোষের অধঃপ্রদেশে গুল্কদ্বয় বিপরীত ভাবে স্থাপিত করিয়া, গ্রীবা এবং দেহ সরল করিয়া উপবিষ্ট হইবে, এইরূপ করিলেই কুর্মাশনবন্ধন হইয়া থাকে ॥ ২৭ ॥

## উত্তানকুর্শকাসন

কুক্কটাসনবন্ধনং করাভ্যাং ধৃতকঙ্করম্ ।

পীঠং কুর্শবহুত্তানমেতদুত্তানকুর্শকম্ ॥ ২৮ ॥

## উত্তানমণ্ডুকাসন

মণ্ডুকাসনমধ্যস্থং কুর্পর্যভ্যাং ধৃতং শিরঃ ।

এতদেকবহুত্তানমেতদুত্তানমণ্ডুকম্ ॥ ২৯ ॥

## বৃক্ষাসন

বামোক্ষমূলদেশে চ যাম্যপাদং নিধায় তু ।

তিষ্ঠেত্তু বৃক্ষবদভূমৌ বৃক্ষাসনমিদং বিহুঃ ॥ ৩০ ॥

## মণ্ডুকাসন

পাদতলৌ পৃষ্ঠদেশে অভূষ্ঠে দ্বৈ চ সংস্পৃশেৎ ।

জাহ্নুযুগ্মং পুরস্কৃত্য সাধয়েন্নমণ্ডুকাসনম্ ॥ ৩১ ॥

উত্তানকুর্শকাসন । কুক্কটাসন বন্ধন পূর্বক হস্তদ্বয় দিয়া গ্রীবাদেশ ধারণ করত কুর্শবৎ উত্তানভাবে আসীন হইলেই উত্তানকুর্শকাসন হয় ॥ ২৮ ॥

উত্তানমণ্ডুকাসন । মণ্ডুকাসনে আসীন হইয়া কহ্নুইদ্বয় দিয়া শিরোভাগ ধারণ পূর্বক ভেকবৎ উত্তানভাবে অবস্থান করিলেই উত্তানমণ্ডুকাসন হইয়া থাকে ॥ ২৯ ॥

বৃক্ষাসন ।—দক্ষিণপাদ বাম উরুর মূলদেশে স্থাপিত করিয়া বৃক্ষবৎ সরলভাবে ভূমিতে অবস্থান করিলেই বৃক্ষাসন হয় ॥ ৩০ ॥

মণ্ডুকাসন ।—পৃষ্ঠভাগে পদতলদ্বয় লইয়া ঐ চরণযুগলের বৃদ্ধাজুঠ পরস্পর সংলগ্ন করিবে এবং জাহ্নুদ্বয় সন্মুখভাগে রাখিবে; ইহাই মণ্ডুকাসন ॥ ৩১ ॥

গরুড়াসন

জজ্বাকৃত্যাং ধরাং পীড্য স্থিরকায়ো বিজাহুনা ।

জাহুপরি করং যুগ্মং গরুড়াসনমুচ্যতে ॥ ৩২ ॥

বৃষাসন

বাম্যণ্ডল্ফে পায়ুম্ভং বামভাগে পদেতরম্ ।

বিপরীতং স্পৃদেদ্ভূমিং বৃষাসনমিদং ভবেৎ ॥ ৩৩ ॥

শলভাসন

অধাস্তঃ শেতে করযুগ্মং বক্ষে, ভূমিংবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাম্ ।

পাদৌ চ শৃণ্ণে চ বিতস্তি চোৰ্দ্ধং, বদন্তি পীঠং শলভং মুনীজ্ঞাঃ ॥ ৩৪ ॥

মকরাসন

অধাস্তঃ শেতে হৃদয়ং নিধায়, ভূমৌ চ পাদৌ প্রসার্যমাণৌ ।

শিরশ্চ ধুত্বা করদণ্ডযুগ্মে, দেহাগ্নিকারকং মকরাসনং তৎ ॥ ৩৫ ॥

গরুড়াসন ।—উরুযুগল ও জজ্বাদয় দ্বারা ভূমি আক্রমণ করিয়া জাহুদ্বয় দ্বারা শরীর স্থিরভাবে রাখিয়া জাহুদ্বয়ের উপর করযুগল স্থাপিত করিলেই গরুড়াসন হইয়া থাকে ॥ ৩২ ॥

বৃষাসন ।—দক্ষিণ গুল্ফের উপরি গুহদেশ স্থাপন করিয়া তাহার বামদিকে বামচরণ বিপরীতভাবে ( উল্টাইয়া ) ধারণ পূর্বক ভূতল স্পর্শ করিলেই বৃষাসন সাধিত হইয়া থাকে ॥ ৩৩ ॥

শলভাসন ।—অধোবদনে শয়ন পূর্বক উরঃস্থলে করদ্বয় স্থাপন করত করতলদ্বয় দিয়া ভূমিস্পর্শপূর্বক পাদযুগল শৃণ্ণে বিভক্তিপ্রমাণ উৰ্দ্ধ-দেশে রাখিলেই শলভাসন সাধিত হয় ॥ ৩৪ ॥

মকরাসন ।—অধোমুখে শয়ন, ভূতলে বক্ষঃস্থল সংস্থাপন, পদ-

## উষ্ট্রাসন

অধাশ্রুঃ শেতে পদযুগ্মবাস্তং, পৃষ্ঠে নিধায়াপি ধৃতং করাত্যাম্ ।

আকুঞ্চয়েৎ সম্যগুদরাস্ত্রপাচং, ঔষ্ট্রক পীঠং যোগিনো বদন্তি ॥ ৩৬ ॥

## ভূজঙ্গাসন

অঙ্গুষ্ঠনাভিপর্ধ্যাস্তমধোভূমৌ বিনির্ম্যসেৎ ।

করতলাভ্যাং ধরাং ধৃজা উর্দ্ধশীর্ষঃ কণীব হি ।

মেহান্নির্বন্ধতে নিত্যং সর্বরোগবিনাশনম্ ।

জাগন্তি ভূজঙ্গী দেবী সাধনাং ভূজঙ্গাসনম্ ॥ ৩৭ ॥

## যোগাসন

উত্তানৌ চরণৌ কৃজ্বা সংস্থাপ্য জাহ্বোকপরি ।

আসনোপরি সংস্থাপ্য উত্তানং করযুগ্মকম্ ॥

যুগল বিস্তারিত-করণ, হস্তদ্বয় দিয়া মস্তক ধারণ করিলেই তেজোবর্ধক মকরাসন হয় ॥ ৩৫ ॥

উষ্ট্রাসন।—অধোমুখে শয়ন করিয়া পদযুগল উন্টাইয়া পৃষ্ঠের দিকে আনয়ন করিবে। তদনন্তর করযুগল দ্বারা ঐ পদদ্বয় ধারণ করিবে এবং মূখ ও উদর দৃঢ়রূপে সঙ্কুচিত করিবে। ইহাকেই উষ্ট্রাসন বলে ॥ ৩৬ ॥

ভূজঙ্গাসন।—নাভি হইতে চরণের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ পর্য্যন্ত শরীরের অধোভাগ ভূমিতে সংস্থাপন পূর্বক করতল দ্বারা ভূতল আশ্রয় করতঃ সর্পবৎ শিরোদেশ উর্দ্ধভাগে সমুত্তোলন করিলেই ভূজঙ্গাসন হয় ইহাতে শরীরস্থ অগ্নি দিন দিন বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় ও রোগনিকর বিনষ্ট হইয়া থাকে। এই আসন অভ্যাস করিলে কুণ্ডলিনীশক্তি জাগরিত হন ॥ ৩৭ ॥



পূরকৈৰ্য্যাকৃষ্ণ নাসাগ্রমলোকয়েৎ ।

যোগাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং যোগসাধনে ॥ ৩৮ ॥

ইতি শ্রীঘেরঙসংহিতায়াং ঘেরঙচণ্ডসংবাদে আসনবর্ণনং নাম

দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

---

যোগাসন ।—চরণযুগল উত্তান ( চিৎ ) করিয়া জাম্বুযুগলের উপরিভাগে সংস্থাপিত করতঃ করযুগল উত্তানভাবে আসনোপরি রাখিবে । পরে পূরক দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া কুস্তক করতঃ নাসাগ্র দর্শন করিতে হইবে, ইহাই যোগাসন বলিয়া অভিহিত । যোগসাধন-বিষয়ে যোগিগণের পক্ষে এই আসন অভ্যাস করা সর্বতোভাবে কর্তব্য ॥ ৩৮ ॥ \*

---

\* যে সমস্ত আসনের বিষয় বর্ণিত হইল, এতদ্ব্যতীত অসংখ্য আসন-বহু বিস্তারিত আছে । যোগবিশেষে, ক্রিয়াবিশেষে, অধিকারিবিশেষে সেই সকল আসনের প্রয়োজন হয় ॥ তৎসমস্ত সাধন করা বহুল আয়স-সাধ্য । গুরুর নিকট সেই সকল আসনের গুণতত্ত্ব বিদিত হইয়া অভ্যাস করা কর্তব্য ।

---

# তৃতীয়োপদেশঃ

## মুক্তাকথন

ঘেরণ্ড উবাচ ।

মহামুদ্রা নভোমুদ্রা উড্ডীয়ানং জলঙ্করম্ ।

মূলবন্ধং মহাবন্ধং মহাবেধশ্চ খেচরী ॥ ১ ॥

বিপরীতকরৌ যোনিবজ্রোলী শক্তিচালনৌ ।

তাড়াগী মাণ্ডবী মুদ্রা শাস্ত্রবী পঞ্চধারণা ॥ ২ ॥

অশ্বিনী পাশিনী কাকী মাতঙ্গী চ ভূজঙ্গিনী ।

পঞ্চবিংশতিমুদ্রাণি সিদ্ধিদানীহ যোগিনাম্ ॥ ৩ ॥

ঘেরণ্ড বলিলেন, মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান, জলঙ্কর, মূলঙ্কর, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরী, বিপরীতকরী, যোনি, বজ্রোলী, শক্তিচালনী, তাড়াগী, মাণ্ডবী, শাস্ত্রবী, - পঞ্চধারণা ( অধোধারণা, পার্শ্বাধারণা, আন্তরীক্শধারণা বায়বীধারণা, নভোধারণা বা আকাশীধারণা, ) অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী ও ভূজঙ্গিনী, এই পঞ্চবিংশতিমুদ্রা যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদ ॥ ১-৩ ॥ \*

\* শরীরমধ্যস্থিত কুলকুণ্ডলিনী শক্তি নিম্নিত হইয়া আছেন । মহাসর্প অনন্ত যেমন রত্ন নিধিসমাকীর্ণা পৃথিবীর একমাত্র আধার, তদ্রূপ ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিই হঠাত্তের আধার । ঐ কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিত হইলেই শরীরের যট্চক্রস্থিত অখিল পদ ও গ্রন্থি ভেদ হইয়া থাকে ; সূতরাং প্রাণবায়ু স্ফূর্ত্যচ্ছিত্র দিয়া অনায়াসে সানন্দে বাতাস্রাত করিতে সমর্থ হয় । বিনা অবলম্বনে মন স্থিরীকৃত হইলেই দেবত্ব বা স্থিতিলাভ হয়, এইজন্য ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিকে প্রবোধিত করা সর্বথা কর্তব্য । ঐ শক্তিকে জাগরিতা করিতে হইলেই মুদ্রা অভ্যাস করা বিধেয় । এই বিষয়ে

### মুদ্রার ফলকথন

মুদ্রাণাং পটলং দেবি কথিতং তব সন্নিধৌ ।

যেন বিজ্ঞানমাত্রেণ সৰ্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৪ ॥

গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং যন্ত কশ্চিৎ ।

প্রীতিদং যোগিনাঈকৈঃ দুর্লভং মরুতামপি ॥ ৫ ॥

### মহামুদ্রা

পায়ুমলং বামগুল্ফে সংপীড়্য দৃঢ়যত্নতঃ ।

বাম্যপাদং প্রসার্য্যাপি কঠোরধৃতপদাঙ্গুলঃ ॥ ৬ ॥

কঠঙ্গকোচনং কৃত্বা ত্রিবোর্ধ্বাং নিরীক্ষয়েৎ ।

মহামুদ্রাভিধা মুদ্রা কথ্যতে চৈব স্থরিভিঃ ॥ ৭ ॥

মহাদেব পার্শ্বতীসমীপে বলিয়াছিলেন যে, হে দেবি! তোমার সমীপে মুদ্রাসমূহের নাম कहিলাম। ইহা বিজ্ঞাত হইবামাত্র সৰ্বসিদ্ধিলাভ হয়। ইহা অতীব গোপ্য, যাহাকে ইচ্ছা প্রদান করিও না। এই মুদ্রাসমূহ যোগিগণের পরম প্রীতিপদ এবং দেবতাগণেরও দুর্লভ ॥ ৪-৫ ॥

মহামুদ্রা।—অতি যত্নপূর্বক বামগুল্ফ দ্বারা গুহদেশ পীড়ন করতঃ

গ্রহবামলে কথিত আছে, যথা—সঠৈলবনধাত্মীণাং ষথাধারোহিনায়কঃ । সৰ্কেবাং হঠতজ্জাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী । স্থপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগন্তি কুণ্ডলী । তদা পদ্মানি সৰ্ব্বাণি ভিক্ষন্তে গ্রহয়োহপি চ । প্রাণস্ত শূন্যপদবী তথা রাজপথাগতে । যদা চিত্তং বিনালঞ্চ তদা কালস্ত বঞ্চনম্ । তস্মাৎ সৰ্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্ । ত্রক্ষরঙ্ক মুখে স্থপ্তাং মুদ্রাভ্যাং সমাচরেৎ ।” সংহিতান্তরেও লিখিত আছে যে,—“স্থপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগন্তি কুণ্ডলী । তথা সৰ্বাণি পদ্মানি ভিক্ষন্তে গ্রহয়োহপি চ । তস্মাৎ সৰ্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্ । ত্রক্ষরঙ্ক মুখে স্থপ্তাং মুদ্রাভ্যাং সমাচরেৎ ।”

## মহামুদ্রাকথন

ক্ষয়কাসং গুদাবৰ্ত্তং প্রীহাজীর্ণং জ্বরস্তথা ।

নাশয়েৎ সৰ্বরোগাংস্চ মহামুদ্রাতিসেবনাং ॥ ৮ ॥

## নভোমুদ্রাকথন

যত্র যত্র স্থিতো যোগী সৰ্বকারণ্যেযু সৰ্বদা ।

উৰ্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা ধারয়েৎ পবনং সদা ।

নাভোমুদ্রা ভবেদেবা যোগিনাং রোগনাশিনী ॥ ৯ ॥

## উড্ডীয়ানবন্ধ

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেৰ্দ্ধকৃত্ত্ব কারয়েৎ ।

উড্ডীয়ানং কুরুতে যত্নদবিপ্রান্তং মহাধগঃ ।

উড্ডীয়ানং স্বসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ ১০ ॥

করতঃ দক্ষিণপাদ প্রসারণ পূর্বক হস্ত দিয়া পদাঙ্গুলি ধারণ করিবে ও কণ্ঠ  
সঙ্কোচন পূর্বক ভ্রুয়ুগলের মধ্যদেশ অবলোকন করিবে। ইহাকেই বুধগণ  
মহামুদ্রা বলিয়া নির্দেশ করেন ॥ ৬—৭ ॥

এই মহামুদ্রা সাধন করিলে ক্ষয়কাস, গুদাবৰ্ত্ত, প্রীহা, অজীর্ণ, জ্বর  
প্রভৃতি সমস্ত রোগ ধ্বংস প্রাপ্ত হইয়া থাকে ॥ ৮ ॥ \*

নভোৰ্দ্ধমুদ্রা।—সাধক সৰ্বদা সৰ্বকারণ্যে স্থির ও উৰ্দ্ধজিহ্ব হইয়া কৃত্তক  
দ্বারা বায়ু নিরোধ করিবে, ইহারই নাম নভোমুদ্রা। এই মুদ্রাপ্রভাবে  
যোগিগণের নিখিল রোগ নষ্ট হয় ( ইহার অপর নাম আকাশীমুদ্রা ) ॥ ৯ ॥

উড্ডীয়ানবন্ধ।—নাভির উৰ্দ্ধ এবং পশ্চিমদ্বারকে উদরে তুল্যরূপে

\* গ্রন্থামলে কলান্তর বাহা বর্ণিত আছে, তাহা নিম্নে বিবৃত হইল :

মহামুদ্রা আচরণশীল যোগীকে ক্লেশাদি দোষ সকল, এমন কি, মৃত্যু  
পর্যন্ত আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না। এই যোগীর পক্ষে পথ্য, অপথ্য  
নাই ; অধিক কি, তাঁহার তীব্র হলহল জীর্ণ হইয়া থাকে ।

### উড্ডীয়ানবন্ধের ফলকথন

সমগ্রাং বন্ধনাং তেং উড্ডীয়ানং বিশিষ্যতে ।  
উড্ডীয়ানে সমভ্যন্তে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ ॥ ১১ ॥

### জালন্ধরবন্ধকথন

কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃৎস্না চিবুকং হৃদয়ে গ্রাসেৎ ।  
জালন্ধরে ক্লতে বন্ধে ষোড়শাধারবন্ধনম্ ।  
জালন্ধরং মহামুজ্ঞা যুতোশ্চ ক্ষয়কারিণী ॥ ১২ ॥

### জালন্ধরবন্ধের ফলকথন

সিদ্ধং জালন্ধরং বন্ধং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ।  
সংগ্রাসমভ্যাসেং যো হি স সিদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১৩ ॥

সমাকৃষ্ট করিবে অর্থাৎ উদরের নিম্নস্থিত গুহাদিচক্রান্তর্গত নাড়ীসমূহকে  
নাভির উর্দ্ধে উত্তোলিত করিবে, ইহাই উড্ডীয়ানবন্ধ বলিয়া অভিহিত হয়।  
এই উড্ডীয়ানবন্ধ মৃত্যুর পক্ষে গজ ও সিংহের ভ্রায় ॥ ১০ ॥

যে সমস্ত মুজাবন্ধ কথিত হইয়াছে, তন্মধ্যে এই উড্ডীয়ানবন্ধই  
সর্বোৎকৃষ্ট। ইহা বিদিত হইলে মোক্ষলাভ করিতে সমর্থ হয়। ১১ ॥

জালন্ধরবন্ধ।—কণ্ঠদেশ সঙ্কোচ করিয়া হৃদয়ে চিবুক সংস্থাপন করিলেই  
তাহাকে জালন্ধরবন্ধ বলে। ইহা দ্বারা ষোড়শপ্রকার আধারবন্ধ  
সংসাধিত হইয়া থাকে এবং ইহা মৃত্যুকে বিনাশ করে ॥ ১২ ॥ \*

এই বিখ্যাত জালন্ধরবন্ধ সাধকগণের সিদ্ধিপ্রদায়ক। যে বুদ্ধিমান

\* গ্রন্থামলমতে জালন্ধরবন্ধ নিম্নরূপ :—

কণ্ঠদেশ আকূর্ণন করতঃ স্বীয় চিবুক হৃদচক্রে স্থাপিত করিলেই  
জালন্ধরবন্ধ হইবে।

## মূলবন্ধকথন

পাঞ্চিণা বামপাদস্ত যোনিমাকুঞ্চয়েত্ততঃ ।

নাভিগ্রন্থিং মেরুদণ্ডে সংপীড়্য যত্নতঃ স্তম্বীঃ ॥ ১৪ ॥

মেত্রং দক্ষিণগুল্ফে তু দৃঢ়বন্ধং সমাচরেৎ ।

জরাবিনাশিনী মূত্রা মূলবন্ধো নিগত্বতে ॥ ১৫ ॥

## মূলবন্ধের ফলকথন

সংসার-সাগরং তন্তু মঙিলযতি যঃ পুমান্ :

বিরলে স্তম্বশ্চো ভূত্বা মূত্রামেনাং সমভ্যাসেৎ ॥ ১৬ ॥

অভ্যাসাৎ বন্ধনস্তান্ত মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ্বৈবম্ ।

সাধয়েৎ যত্নতো তহি মৌনী তু বিজিতালসঃ ॥ ১৭ ॥

## মহাবন্ধকথন

বামপাদস্ত গুল্ফে তু পায়ুমূলং নিরোধয়েৎ ।

দক্ষপাদেন তদগুল্ফং সংপীড়্য যত্নতঃ স্তম্বীঃ ॥ ১৮ ॥

সাধক ছয় মাস বাবং ইহার অহুষ্ঠান করেন, তাঁহার সিদ্ধিলাভ হয়, ইহাতে সন্দেহ নাই ॥ ১৩ ॥

মূলবন্ধ ।—বামপাদের গুল্ফ দ্বারা গুহদেশ আকুঞ্চন করতঃ যত্ন পূর্বক মেরুদণ্ডে নাভিগ্রন্থি সংযুক্ত এবং পীড়ন করিবে আর দক্ষিণগুল্ফ দ্বারা দৃঢ়রূপে উপস্থ সংবদ্ধ করিয়া রাখিবে । ইহাকেই মূলবন্ধ বলা হয় । এই মূত্রা জরানামাশিনী ॥ ১৪—১৫ ॥

যিনি ভবসাগর পার হইতে অভিলাষ করেন, তিনি বিজনে গোপনে এই মূত্রা অভ্যাস করিবেন । এই মূলবন্ধ শিক্ষা করিলে শীঘ্রই মরুৎসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই ; স্তম্বাং সাধক অনলস হইয়া মৌনাবলম্বন পূর্বক যত্নসহকারে এই মূত্রা সাধন করিবেন ॥ ১৬—১৭ ॥

মহাবন্ধ ।—বামচরণের দ্বারা পায়ুমূল নিরোধ করিয়া দক্ষিণচরণ দ্বারা যত্নপূর্বক বামগুল্ফ আপীড়ন করিয়া ধীরে ধীরে গুহদেশ পরিচালিত

শটৈঃ শটৈশ্চালয়েং পাক্ষিং যোনিমাকুঞ্চয়েচ্ছটৈঃ ।

জালন্ধরে ধারয়েং প্রাণান্নহাবন্ধো নিগততে ॥ ১৯ ॥

মহাবন্ধের ফলকথন

মহাবন্ধঃ পর্বো বন্ধো জরামরণনাশনঃ ।

প্রসাদাদস্ত বন্ধস্ত সাধয়েং সর্ববাহিতম্ ॥ ০ ॥

মহাবেধকথন

রূপযৌবনলাবণ্যং নারীণাং পুরুষং বিনা ।

মূলবন্ধমহাবন্ধৌ মহাবেধং তথা ॥ ২১ ॥

মহাবন্ধং সমাদাত্ত উড্ডীনকুণ্ডকং চরেৎ ।

মহাবেধঃ সমাখ্যাতো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ ॥ ২২ ॥

মহাবেধের ফলকথন

মহাবন্ধমূলবন্ধৌ মহাবেধসমবিতৌ ।

প্রত্যহং কুরুতে যন্ত স যোগী যোগবিস্তমঃ ॥ ২৩ ॥

করিবে ও শটৈঃ শটৈঃ গুহদেশ আকুঞ্চন করিবে এবং জালন্ধর বন্ধ দ্বারা প্রাণবায়ু ধারণ করিবে । ইহাই মহাবন্ধ বলিয়া অভিহিত ॥ ১৮-১৯ ॥

এই মহাবন্ধ নামক মূত্রা যাবতীয় মূত্রামধ্যে বন্ধিয়া অভিহিত । ইহা জরা ও মৃত্যুকে বিনষ্ট করে । ইহার প্রাপ্তিবে নিখিল অভীষ্টসিদ্ধি হয় ॥ ২০ ॥

মহাবেধ ।—পুরুষ ব্যতিরেকে যেমন নারীর রূপ, যৌবন ও লাবণ্য বিফল হয়, সেইরূপ মহাবেধ বিনা মূলবন্ধ ও মহাবন্ধ নিফল হইয়া থাকে । অগ্রে মহাবন্ধমূত্রার অহুষ্ঠান করিয়া উড্ডীয় বন্ধ করত কুণ্ডকপ্রভাবে বায়ুরোধ করিলেই মহাবেধ সিদ্ধ হইয়া থাকে । মহাবেধ দ্বারা যোগিকুল সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন ॥ ২১-২২ ॥

যিনি প্রত্যহ মহাবেধযুক্ত মহাবন্ধ এবং মূলবন্ধ অহুষ্ঠান করেন

ন চ মৃত্যুভয়ং তস্ত ন জরা তস্ত বিজতে ।

গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন বেধোহ্যং যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥ ২৭ ॥

### খেচরীমুদ্রাকথন

জিহ্বাধো নাড়ীং সংছিমাং বসনাং চান্নয়েৎ সদা ।

দোহয়েন্নবনীতেন লৌহযন্ত্রেণ কৰ্ষয়েৎ ॥ ২৫ ॥

এবং নিত্যং সমভ্যাসান্নম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ ।

যাবদগচ্ছেদভ্রুবোর্মধ্যো তদা গচ্ছতি খেচরী ॥ ২৬ ॥

বসনাং তালুমধ্যো তু শটনৈঃ শটনৈঃ প্রবেশয়েৎ ।

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা ।

ভ্রুবোর্মধ্যো গতা দৃষ্টিমুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ২৭ ॥

তিনিই সাধকশ্রেষ্ঠ ; মৃত বা জরা কখনও তাঁহাকে আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না। ইহা পরম গোপা, সাধকশ্রেষ্ঠগণ স্বত্বপূর্বক ইহা গোপন রাখিবেন ॥ ২৬-৩৪ ॥

খেচরীমুদ্রা।—বসনার নিম্নভাগে জিহ্বামূল ও জিহ্বা এই দুইটি সযুক্ত করিয়া যে নাড়া আছে, তাহা ছেদন করিয়া সর্বদা জিহ্বার নীচে বসনার অগ্রভাগকে পরিচালিত করিবে, আর বসনাকে নবনীত দ্বারা দোহনপূর্বক লৌহময়ী লেখনী দ্বারা জিহ্বা কৰ্ষণ করিতে হইবে। প্রত্যহ এইরূপ করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা লাভ করে। ক্রমে ক্রমে অভ্যাস দ্বারা জিহ্বা এইরূপ লম্বিত করিবে যে, উহা অক্লেশে ভ্রুয়ের মধ্যভাগ স্পর্শ করিতে সমর্থ হয়। জিহ্বাকে ক্রমে ক্রমে তালুদেশে লইয়া যাইতে হইবে। তালুদেশের মধ্যস্থ গহ্বর কপালকুহর। বসনাকে ঐ কপালকুহরের মধ্যে উদ্ধদিকে শটনৈঃ শটনৈঃ প্রবেশিত করিয়া ভ্রুয়ের মধ্যস্থান নিরীক্ষণ করিবে। ইহাকেই খেচরীমুদ্রা বলে ॥ ২৫—২৭ ॥



খেচরীমূত্রার ফলকথন

ন চ মুচ্ছা ক্ষুধা তৃষ্ণা নৈবালস্তং প্রজায়তে ।  
 ন চ রোগো জরা মৃত্যুর্দেবদেহঃ প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥  
 নাগ্নিনা দহতে গাত্রং ন শোষণতি মারুতঃ ;  
 ন দেহং ক্রেদয়ন্ত্যাপো দংশয়েন্ন ভূজঙ্গমঃ ॥ ২৯ ॥  
 লাবণ্যঞ্চ ভবেদগাত্রো সমাধির্জায়তে ক্রবম্ ।  
 কপালবক্ত্র সংযোগে রসনা রসমাপ্নুয়াৎ ॥ ৩০ ॥  
 নানারসসমুদ্ভূতমানন্দঞ্চ দিনে দিনে ।  
 আদৌ লবণক্ষারঞ্চ ততস্তিক্তকষায়কম্ ॥ ৩১ ॥  
 নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং দধিতক্রমধুনি চ ।  
 দ্রাক্ষারসঞ্চ পীযুষং জায়তে রসনোদকম্ ॥ ৩২ ॥

যে সাধক এই খেচরীমূত্রা অভ্যাস করেন, মুচ্ছা, ক্ষুধা, পিপাসা তাঁকে ক্রমশঃ প্রদান করিতে সমর্থ হয় না, আলস্যও তাহার দেহে স্থান পায় না, তাহার জরা বা মরণভয় দূরীভূত হয়, তিনি স্বরদেহতুল্য শরীর লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২৮ ॥

যে খেচরীমূত্রা-সাধন করে, অগ্নি তাহাকে দগ্ধ করিতে, বায়ু তাহাকে শুষ্ক করিতে, জল তাহার শরীরকে আর্দ্র করিতে ও সর্প তাহাকে দংশন করিতে সমর্থ হয় না ॥ ২৯ ॥

খেচরীমূত্রাকারী সাধকের দেহে অপূর্ণ লাবণ্য সমুদ্ভূত হয় এবং তিনি সমাধিযোগলাভ করিতে পারেন । কপাল ও বদন এই দুইটির সংযোগে তাহার রসনায় নানারূপ অল্পতম রসের সঞ্চয় হইয়া থাকে ॥ ৩০ ॥

যে সাধক এই মূত্রার অম্লষ্ঠান করেন, তাহার রসনায় প্রতিদিন অদ্ভুত রসসঞ্চয় হয় এবং তাহার চিত্তে নানারসসমুদ্ভূত আনন্দ অগ্নিয়া থাকে । সেই সাধকের জিহ্বাতে প্রথমে লবণরস, পরে ক্ষাররস, তদনন্তর

## বিপরীতকরণীমুদ্রা

নাভিমূলে বসেৎ সূর্যাস্ত্রালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ ।

অমৃতং গ্রসতে সূর্যাস্ত্রতো মৃত্যুবশো নরঃ ॥ ৩৩ ॥

উর্দ্ধে চ নীয়েতে সূর্যাস্ত্রশ্চ অধ আনয়েৎ ।

বিপরীতকরী মুদ্রা সর্বভস্মেয়ু গোপিতা ॥ ৩৪ ॥

ভূমৌ শিরশ্চ সংস্থাপ্য করযুগ্মং সমাহিতঃ ।

উদ্ধপাদঃ স্থিয়ো ভূত্বা বিপরীতকরী মতা ॥ ৩৫ ॥

## বিপরীতকরণীমুদ্রার ফল

মুদ্রেয়ং সাধয়েন্নিত্যং জরাং মৃত্যঞ্চ নাশয়েৎ ।

স সিদ্ধঃ সর্বলোকেষু প্রলয়েহপি ন সীনতি ॥ ৩৬ ॥

তিক্তরস, পরে কষায়রস, নবনীত, ক্ষীর, দধি, তক্র (ঘোল), মধু, দ্রাক্ষা, অমৃত প্রভৃতি নানারসের আবির্ভাব হইয়া থাকে ॥ ৩১-৩২ ॥

বিপরীতকরণী মুদ্রা—নাভিমূলে সূর্য্যনাড়ী এবং তালুমূলে চন্দ্রনাড়ী অধিষ্ঠিত আছে। সহস্রদলপদ্ম হইতে যে অমৃতধারা বিগলিত হয়, সূর্য্যনাড়ী ঐ অমৃত পান করিয়া থাকে, এই জন্ত প্রাণিগণ কঁকরাল কালগ্রামে পতিত হয়। যদি চন্দ্রনাড়ী ঐ অমৃত পান করে, তাহা হইলে কিছুতেই জ্বাবের মৃত্যুসম্ভব হয় না। এই নিমিত্ত যোগবলে সূর্য্যনাড়ীকে উর্দ্ধভাগে এবং চন্দ্রনাড়ীকে অধোদেশে আনয়ন করা সাধকের কর্তব্য। এই বিপরীতকরণী মুদ্রার দ্বারা নাড়ী উক্তরূপে স্থাপিত করা যায়। মস্তক ভূতলে স্থাপিত করিয়া হস্তদ্বয় পাতিয়া রাখিবে আর পদযুগল উর্দ্ধদিকে উত্তোলিত করিয়া কুন্তক দ্বারা বায়ুরোধ পূর্ব্বক সমাসীন হইবে। ইহাকে বিপরীতকরণীমুদ্রা বলে ॥ ৩৩-৩৫ ॥

যে পুরুষ প্রতিদিন এই মুদ্রাসাধন করেন, তাঁহার জরা ও মরণ দূরীভূত হয় এবং তিনিই সর্বত্র সিদ্ধ বলিয়া বিখ্যাত হন ; সেই যোগী প্রলয়কালেও ভয়ে অবসন্ন হন না ॥ ৩৬ ॥

যোনিমুক্তা

সিদ্ধাসনং সমাসাঙ্ঘ কর্ণচক্ষুর্নসোমুখম্ ।  
 অজুষ্ঠতর্জ্জনীমধ্যানামাদিত্তিষ্ঠ সাধয়েৎ ॥ ৩৭ ॥  
 কাকীতিঃ প্রাণং সংকুশ্র্য অপানে যোজয়েত্ততঃ ।  
 ষট্চক্রাণি ক্রমাদ্ব্যাস্তা হং হংসমহুনা স্তবীঃ ॥ ৩৮ ॥  
 চৈতন্যমানয়েদেবীং নিদ্রিতা যা ভুজঙ্গিনী ।  
 জীবেন সহিতাং শক্তিং সমুখাপ্য করাবুজে ॥ ৩৯ ॥  
 শক্তিময়ঃ স্বয়ং ভূত্বা পরঃ শিবেন সঙ্গমম্ ।  
 নানাস্তথং বিহারঞ্চ চিন্তয়েৎ পরমং স্তবম্ ॥ ৪০ ॥  
 শিবশক্তিসমাযোগাদেকান্তং ভূবি ভাবয়েৎ ।  
 আনন্দঞ্চ স্বয়ং ভূত্বা অহং ব্রহ্মেতি সম্ভবেৎ ॥ ৪১ ॥  
 যোনিমুক্তা পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা ।  
 সকুতু লাভসংসিদ্ধিঃ সমাধিস্থঃ স এব হি ॥ ৪২ ॥

যোনিমুক্তা—প্রথমতঃ সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া কর্ণযুগল অজুষ্ঠয় দ্বারা নয়নযুগল তর্জ্জনীঘ্র দ্বারা নিরোধ করিবে। প্রাণবায়ুকে কাকী-মুক্তাযোগে সমাকর্ষণ করতঃ অপানবায়ু সহ সম্মিলিত করিতে হইবে, শরীরস্থ ষট্চক্র চিন্তা পূর্বক “হং” ও “হংস” এই মন্ত্র দ্বারা দেবী কুল-কুণ্ডলিনীকে জাগ্রিতা করিবে এবং জীবাত্মার সহিত মিলিত কুণ্ডলিনীকে সহস্রার পদে সমানয়নপূর্বক সাধক ঈদৃশ চিন্তা করিবেন যে, “আমি শক্তিময় ও শিবসহ সঙ্গমাসক্ত হইয়া পরম আনন্দ উপভোগ ও বিহার করিতেছি এবং শিবশক্তির সংসর্গে আমিই আনন্দময় ব্রহ্ম।” ইহাই যোনিমুক্তা। এই মুক্তা অতীব গোপনীয়, ইহা দেবগণেরও দুর্লভ। এই মুক্তা একবার সাধন করিলেই যোগী সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন। ইহা দ্বারা অনায়াসে সমাধিস্থ হওয়া যায় ॥ ৩৭—৪২ ॥

## যোনিমুদ্রার ফল

ব্রহ্মহা ভ্রূণহা ঠৈব সুরাপী গুরুতল্লগঃ ।  
 এতৈ পাঠৈর্নলিপ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাং ।  
 যানি পাপানি ঘোরাণি উপপাপানি যানি চ ।  
 তানি সর্বাণি নশস্তি যোনিমুদ্রানিবন্ধনাং ।  
 তস্মাদভ্যাসং কুর্যাদ্ যদি মুক্তিং সমিচ্ছতি ॥ ৪৪ ॥

## বজ্রোলীমুদ্রা

ধরামবষ্টভা করয়োস্তলাভ্যাং, উর্দ্ধে দ্বিশেং পাদযুগং শিরঃ খে ।  
 শক্তিপ্রবোধায় চিরজীবনায়, বজ্রোলী মুদ্রা মন্যো বদন্তি ॥ ৪৫ ॥

## বজ্রোলীমুদ্রার ফল

অয়ং যোগো যোগশ্রেষ্ঠো যোগিনাং মুক্তিকারণম্ ।  
 অয়ং হিতপ্রদো যোগো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ ॥ ৪৬ ॥  
 এতদযোগপ্রসাদেন বিন্দুসিদ্ধির্ভবেদ্রবম্ ।  
 সিদ্ধে বিশ্বো মহাযত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥

যোনিমুদ্রা সাধন দ্বারা কি ব্রহ্মহত্যা কি ভ্রূণহত্যা, কি মদ্যপান, কি গুরুপত্নীগমন, কোন পাপই তাঁহাকে স্পর্শ করিতে সমর্থ হয় না । ভূতলে যে সকল ঘোর পাতক বা উপপাতক আছে, এই যোনিমুদ্রার অনুষ্ঠান করিলে তৎসমস্তই দূরীভূত হয় । মোক্ষলাভের ইচ্ছা থাকিলে ইহা অভ্যাস করা কর্তব্য ॥ ৪৩—৪৪ ॥

বজ্রোলীমুদ্রা ।—করতলযুগল ভূমিতে স্থিরভাবে রাখিয়া উর্দ্ধভাগে পদদ্বয় ও মস্তক উত্তোলন করাকেই বজ্রোলীমুদ্রা কহে । ইহা বল ও দীর্ঘায়ুপ্রদ ॥ ৪৫ ॥

এই মুদ্রাযোগ সমস্ত যোগের মধ্যে শ্রেষ্ঠ, ইহা সাধকগণের মুক্তির কারণ, এই যোগ পরম উপকারী ও সাধকবুলের সিদ্ধিপ্রদ ॥ ৪৬ ॥

এই যোগের প্রসাদে নিশ্চয়ই বিন্দুসিদ্ধি হয় অর্থাৎ এই মুদ্রার

ভোগেন মহতা যুক্তো যদি মুদ্রাং সমাচরেৎ ।  
তথাপি সকল্য সিদ্ধিস্তত্ত্ব ভবতি তিষ্ঠিতম্ ॥ ৪৮ ॥

### শক্তিচালনীমুদ্রা

মূলধারে আশ্রয়শক্তিং কুণ্ডলী পরদেবতা ।  
শয়িতা ভূজগাকারা সার্কিত্রিবলয়াস্থিতা ॥ ৪৯ ॥  
যাবৎ না নিদ্রিতা দেহে তাবজ্জীবৎ পশুৰ্থা ।  
জ্ঞানং ন জায়তে তাবৎ কোটিযোগং সমভ্যাসেৎ ॥ ৫০ ॥  
উদঘাটয়েৎ কাটক যথা কুক্ষিকয়া হঠাৎ ।  
কুণ্ডলিগ্রা প্রবোধেন ব্রহ্মদ্বারং প্রভেদয়েৎ ॥ ৫১ ॥  
নাভিং সংবেষ্টা বস্ত্রেন ন চ নগ্নো বহিঃস্থিতঃ ।  
গোপনীয়গৃহে স্থিত্বা শক্তিচালনমভ্যাসেৎ ॥ ৫২ ॥

অমুঠান করিলে মাধকের বিন্দুক্ষরণ হয় না, তাঁহার বিন্দুধারণশক্তি ভগ্নিয়া থাকে, বিন্দুসিদ্ধি হইলে পৃথিবীতে এমন কোন কৰ্ম্ম নাই, যাহা সিদ্ধ করা যায় না ॥ ৪৭ ॥

ভোগী পুরুষও এই মুদ্রার অমুঠান করিলে সমস্ত সিদ্ধিলাভে সমর্থ হন সম্ভেদ নাই ॥ ৪৮ ॥

শক্তিচালনীমুদ্রা—পরমদেবতা কুণ্ডলিনীশক্তি সার্কিত্রিবলঃযুক্তা ভূজগিনী সদৃশ মূলধারণদ্বয়ে নিদ্রিতা রহিয়াছেন ॥ ৪৯ ॥

যাবৎ ঐ কুণ্ডলিনীশক্তি প্রস্তুতা থাকেন, তাবৎ কোটি কোটি যোগাভ্যাস দ্বারাও জীবগণের জ্ঞানোদয় হয় না, ততদিন জীব পশুর তুল্য অজ্ঞানে সমাচ্ছন্ন থাকে ॥ ৫০ ॥

যেৰূপ কুক্ষিকা দ্বারা দ্বার সমুদঘাটিত হয়, সেইরূপ কুণ্ডলিনীশক্তিকে প্রবোধিত করিলেই ব্রহ্মদ্বার সমুদঘাটিত হইয়া থাকে ; এইরূপ হইলেই জীবের জ্ঞানোদয় হয় ॥ ৫১ ॥

বসন দ্বারা নাভিদেশ বেষ্টন করতঃ গুপ্তগৃহে আসীন হইয়া শক্তিচালনী

বিতস্তিপ্রমিতং দীর্ঘং বিস্তারে চতুরঙ্গুলম্ :

মুদুলং ধবলং সূক্ষ্মং বেষ্টনাম্বরলক্ষণম্ ।

এবমম্বরযুক্তঞ্চ-কটিসূত্রেণ যোজয়েৎ ॥ ৫৩ ॥

তস্মিনা গাত্রসংলিপ্তং সিদ্ধাসনং সমাচরেৎ ।

নাসাভ্যাং প্রাণমাক্রম্য আপনঃ যোজয়েন্ বলাৎ ॥ ৫৪ ॥

তাবদাকুঞ্চয়েদগুহ্যং শনৈরশ্বিনীমুদ্রয়া ।

যাবদ্ গচ্ছেৎ সূক্ষ্মায়াং বায়ুঃ প্রকাশয়েদ্বীর্ঘাৎ ॥ ৫৫ ॥

তদা বায়ুপ্রবন্ধেন কুস্তিকা চ ভূজঙ্গিনী ।

বদ্ধস্থানন্ততো ভূজা উর্দ্ধমার্গং প্রপত্ততে ॥ ৫৬ ॥

বিনা শক্তিং চালনেন যোনিমুদ্রা ন সিধ্যতি ।

আদৌ চালনমভ্যস্ত যোনিমুদ্রাং সমভ্যাসেৎ ॥ ৫৭ ॥

মুদ্রা অভ্যাস করিবে; কিন্তু নগ্নাবস্থায়, বাহিরে অবস্থিত হইয়া এই যোগসাধন করা অকর্তব্য ॥ ৫২ ॥

বিতস্তিপ্রমিত, চতুরঙ্গুলবিস্তৃত, অতিমুদ্র, শুভ্র ও সূক্ষ্ম বসন দ্বারা নাভি বেষ্টন করিবে এবং ঐ বসনখণ্ড কটিসূত্র দ্বারা সংবদ্ধ করিবে ॥ ৫৩ ॥

তস্ম দ্বারা দেহ লিপ্ত করিয়া সিদ্ধাসনে উপবেশন করতঃ প্রাণবায়ুকে নাসাচ্ছিন্নদ্বয় দ্বারা সমাকর্ষণ পূর্বক সবলে অপানবায়ুর সহিত নিলিত করিবে। যাবৎ বায়ু সূক্ষ্মানাড়ীর মধ্যে গমন করিয়া প্রকাশিত না হয়, ততক্ষণ অশ্বিনীমুদ্রা দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ গুহ্যদেশ আকৃষ্ট করিবে ॥ ৫৪-৫৫ ॥

এইরূপে নিশ্বাস রোধ করতঃ কুস্তক দ্বারা বায়ুরোধ করিলে ভূজঙ্গাকৃতি কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিতা হইয়া উর্দ্ধপথে সমুথিত হইয়া থাকেন অর্থাৎ সহস্রদলপদ্মে পরমাত্মার সহিত সংযুক্ত হইয়া থাকেন ॥ ৫৬ ॥

শক্তিচালনীমুদ্রা ব্যতিরেকে যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হয় না; সুতরাং

ইতি তে কথিকং চণ্ডকাপালে শক্তিচালনম্ ।

গোপনীয়ং প্রযত্নেন দিনে দিনে সমভ্যাসেৎ ॥ ৭৮ ॥

### শক্তিচালনীমূত্রার ফল

মুদ্রেয়ং পরমা গোপ্যা জরামরণনাশিনী ।

তন্মাদভ্যাসনং কার্য্যং যোগিভিঃ সিদ্ধিকাজ্জিহিঃ ॥ ৭৯ ॥

নিত্যং যোহভ্যাসতে যোগী সিদ্ধিস্তস্মৈ কবে স্থিতা ।

তস্মৈ বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্ত্রোত্রোপাশাং সংক্ষয়ো ভবেৎ ॥ ৮০ ॥

### তাড়াগীমূত্রা

উদরং পশ্চিমোত্তানং কৃৎস্না চ তড়াগাকৃতি ।

তাড়াগী সা পরা মূত্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৮১ ॥

প্রথমতঃ এই মূত্রা অভ্যাস করিয়া পরে যোনিমূত্রা অভ্যাস করিতে হইবে ॥ ৭৭ ॥

হে চণ্ডকাপালে ! এই শক্তিচালনীমূত্রা তোমার নিকট বর্ণন করিলাম । ইহা যত্নপূর্ব্বক গোপনে রাখিবে ও প্রত্যাহ ইহার অভ্যাস করা বিধেয় ॥ ৭৮ ॥

শক্তিচালনীমূত্রার ফল।—এই শক্তিচালনীমূত্রা অতীব গোপ্যা ; ইহা জরা ও মৃত্যুবিনাশিনী ; অতএব সিদ্ধিলাভেচ্ছু যোগিগণ ইহা অভ্যাস করিবেন ॥ ৭৯ ॥

যে সাধক এই মূত্রা প্রত্যাহ অভ্যাস করেন, সিদ্ধি তাঁহার করতলস্থ হইয়া থাকে । তাঁহার বিগ্রহসিদ্ধি ভয়ে এবং রোগরাশি দূরীভূত হইয়া যায় ॥ ৮০ ॥

তাড়াগীমূত্রা।—পশ্চিমোত্তান আসনে . উপবিষ্ট হইয়া উদর তড়াগাকৃতি করিয়া কুস্তক অনুষ্ঠান করাকেই তাড়াগীমূত্রা কহে । এই মূত্রা ঐষ্টমূত্রা বলিয়া কথিত, ইহা জরা ও মৃত্যু বিনাশ করে ॥ ৮১ ॥

## মাণ্ডুকীমূত্রা

মুখং সমুখিতং কৃত্বা জিহ্বামূলং প্রচালয়েৎ ।

শনৈর্গসৈদমৃতন্তুমাণ্ডুকীমূত্রিকাং বিদুঃ ॥ ৬২ ॥

## মাণ্ডুকীমূত্রার ফল

বলিতং পলিতং নৈব জায়তে নিত্যঘোবনম্ ।

ন কেশে জায়তে পাকো যঃ কুধ্যামিত্যমাণ্ডুকীম্ ॥ ৬৩ ॥

## শান্তবীমূত্রা

নেত্রাজনং সমালোক্য আত্মারামং নিরীক্ষয়েৎ ।

স। ভবেচ্ছান্তবী মূত্রা সর্বতদ্বৈয়ু গোপিতা ॥ ৬৪ ॥

## শান্তবীমূত্রার ফল

বেদশাস্ত্রপুণ্যগানি সামান্তগণিকা ইব ।

ইয়ম্ শান্তবী মূত্রা গুপ্তা কুলবধুরিব ॥ ৬৫ ॥

মাণ্ডুকীমূত্রা।—বদনচ্ছিত্র মূদিত করিয়া উর্দ্ধদিকে তালুবিবরে রসনার মূলদেশকে সঞ্চালিত করিবে ও জিহ্বা দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ সহস্রদলকমলোদ্ভূত অমৃতধারা পান করিবে। ইহাকে মাণ্ডুকীমূত্রা কহে ॥ ৬২ ॥

এই মাণ্ডুকীমূত্রা নিত্য সাধন দ্বারা শরীরে বলিত বা পলিত-সঞ্চারের কথা দূরে থাকুক, পকতাও জন্মে না এবং ঘোবন চিরদিন বিজ্ঞমান থাকে ॥ ৬৩ ॥

শান্তবীমূত্রা।—জয়গুলের মধ্যগণে স্থিরদৃষ্টি করতঃ একান্তমনে চিন্তাযোগে পরমাত্মাকে নিরীক্ষণ করিবে। ইহার নাম শান্তবীমূত্রা। এই মূত্রা সর্বতদ্বৈয় গোপ্যা বলিয়া অভিহিত হইয়াছে ॥ ৬৪ ॥

বেদ, পুরাণ প্রভৃতি সমস্ত শাস্ত্রই সামান্ত বৈশ্যার দ্বারা প্রকাশিত ; কিন্তু এই শান্তবীমূত্রা কুলবধুর দ্বারা পরম গোপ্যা ॥ ৬৫ ॥



স এব আদিনাথশ্চ স চ নারায়ণঃ স্বয়ম্ ।  
 স চ ব্রহ্মা সৃষ্টিকারী যো মুক্তাং বেত্তি শান্তবীম্ ॥ ৬৬ ॥  
 সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং সত্যমুক্তং মহেশ্বরঃ ।  
 শান্তবীং যো বিজানীয়াৎ স চ ব্রহ্ম ন চাগ্রথা ॥ ৬৭ ॥

### পঞ্চধারণামৃত্য়া

কথিতা শান্তবী মৃত্য়া শৃণুষ পঞ্চধারণাম্ ।  
 ধারণাণি সমাসাত্ত কিং ন সিধাতি ভূতলে ॥ ৬৮ ॥  
 অনেন নরদেহেন স্বর্গেষু গমনাগমঃ ।  
 মনোগতি ভবেত্তস্মৈ খেচরত্বং ন চাগ্রথা ॥ ৬৯ ॥

যে সাধক এই শান্তবীমৃত্য়া বিদিত আছেন, তিনি আদিনাথ সদৃশ, তিনিই স্বয়ং নারায়ণস্বরূপ এবং তিনিই সৃষ্টিকারী ব্রহ্মার তুল্য, ইহাতে আর সন্দেহ নাই। এই কথা শিব ত্রিসত্য করিয়া নির্দেশ করিয়াছেন ॥ ৬৬-৬৭

পঞ্চধারণামৃত্য়া।—শান্তবীমৃত্য়া কথিত হইল, এক্ষণে পঞ্চবিধ ধারণামৃত্য়া বলিতেছি, শ্রবণ কর। এই পঞ্চবিধ ধারণামৃত্য়া সিদ্ধ করিতে পারিলে ভূতলে ঈদৃশ কোন বিষয়ই নাই, যাহা সিদ্ধ করা না যায় ॥ ৬৮ ॥

যে ব্যক্তি পঞ্চবিধ ধারণামৃত্য়া সিদ্ধ করে, সে তৎপ্রভাবে নরদেহেই স্বর্গধামে গমনাগমন করিতে পারে এবং তাহার মনোগতিও খেচরত্ব-লাভ হয়। (পঞ্চপ্রকার ধারণামৃত্য়া পূর্বেই উক্ত হইয়াছে, যথা—পৃথিবী, আন্তরীক, বায়বী, আগ্নেয়ী ও আকাশী) ॥ ৬৯ ॥

### পাখিবীধারণামৃত্তা

যন্তস্বং হরিতালদেশরচিতং ভৌমং লকারাশ্রিতং,  
বেদাশ্রং কমলাসনেন সহিতং কৃষ্ণা হৃদি স্থায়িনম্ ।  
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তাশ্রিতাং ধারয়ে  
দেয়া শুভকারী ক্ষিতিলয়করী কুর্ধ্যাদধোধারণা ॥ ৭০ ॥

### পাখিবীধারণামৃত্তার ফল

পাখিবীধারণা-মৃত্তাং যঃ করোতি হি নিত্যশঃ ।  
মৃত্যুজয়ঃ স্বয়ং সোহপি স সিদ্ধো বিচরেদ্ ভূবি ॥ ৭১ ॥

### আস্ত্রসীধারণামৃত্তা

শাশ্বেন্দুপ্রতিমঞ্চ কুন্দধবলং তস্বং কিলালং শুভং,  
তৎপীযুষবকারবীজসহিতং যুক্তং সদা বিষ্ণুনা ।  
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তাশ্রিতাং ধারয়ে-  
দেয়া হঃসহতাপহরণী শ্রাদাস্ত্রসী ধারণা ॥ ৭২ ॥

অতঃপর পাখিবীধারণামৃত্তা—পৃথ্বীতত্ত্বের বর্ণ হরিতালের তুলা, লকার ইহার বীজ, আকৃতি চতুষ্কোণ এবং ব্রহ্মা ইহার দেবতা । যোগবলে ঐ পৃথ্বীতত্ত্বকে হ্রদয়াস্ত্ররালে প্রকাশিত করাইবে এবং মনের সহিত উহা হ্রদয়ে সংঘত করতঃ প্রাণবায়ুকে সমাকর্ষণ পূর্বক পঞ্চঘটিকা পর্য্যন্ত কুন্তকযোগ দ্বারা ধারণ করিবে । ইহার নাম পাখিবীধারণামৃত্তা । ইহার অপর নাম অধোধারণামৃত্তা । সাধকগুরু এই ধারণা অভ্যাস করিলে ইহার প্রসাদে পৃথিবী জয় করিতে সমর্থ হন । ইহার তাৎপর্য্য এই যে, পৃথিবী-সম্বন্ধীয় কোনরূপ ঘটনাই তাঁহাকে কালগ্রাসে পাতিত করিতে পারে না ॥ ৭০ ॥

যে প্রতিদিন এই পৃথিবীধারণামৃত্তার অহুষ্ঠান করে, সে সাক্ষাৎ মৃত্যুজয় তুলা হয় এবং সিদ্ধ হইয়া ভূতলে বিচরণ করে ॥ ৭১ ॥

আস্ত্রসীধারণামৃত্তা।—বারিতত্ত্বের বর্ণ শম্ভু, চন্দ্র ও কুন্দ সদৃশ খেত,

### আন্তসীমুদ্রার ফল

আন্তসী পরমাং মুদ্রাং যো জানাতি চ যোগবিৎ ।

জলে চ গভীরে ঘোরে মরণং ভস্ম নো ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

ইয়ন্ত পরমা মুদ্রা গোপনীয় প্রযত্নতঃ ।

প্রকাশাৎ সিদ্ধিহানিঃ শ্রাৎ সত্যং বচি চ তত্বতঃ ॥ ৭৪ ॥

### আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা

যন্নাভিস্থিতমিন্দ্রগোপদশং বীজং ত্রিকোণান্নিতং,

তত্বং তেজোময়ং প্রদীপ্তমকণং রুদ্রেণ যৎ সিদ্ধিদম্ ।

প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্নিতাং ধারয়ে-

দেযা কালগভীরভীতিহরণী বৈশ্বানরী ধারণা ॥ ৭৫ ॥

ইহার আকৃতি চন্দ্রমাতৃলা, বকার ইহার বীজ, বিষ্ণু ইহার দেবতা । যোগবলে হৃদয়মধ্যে এই জলতন্তুর প্রকাশ করাইবে এবং প্রাণবায়ু সমাকর্ষণ করতঃ একমনে পঞ্চঘটিকা পর্য্যন্ত কুন্তক দ্বারা ধারণা করিতে হইবে । ইহাকেই আন্তসীমুদ্রা বলে । এই মুদ্রা অভ্যাস করিলে জলাভ্যন্তরে মৃত্যুভয় থাকে না, এই মুদ্রা দুঃসহ সংসারতাপ হরণ করিয়া থাকে ॥ ৭২ ॥

যে যোগবিৎ পুরুষ এই আন্তসীমুদ্রা বিদিত আছেন, ঘোর গভীর জলমধ্যে পতিত হইলেও তাঁহার কখনই মৃত্যু হয় না ॥ ৭৩ ॥

এই আন্তসীমুদ্রা মুদ্রাশ্রেষ্ঠ বলিয়া অবিহিত, ইহা যত পূর্বক গোপন করিয়া রাখিবে—আমি ইহা সত্যই বলিতেছি, ইহা প্রকাশ করিলে সিদ্ধিহানি হয় ॥ ৭৪ ॥

আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা।—অগ্নিতন্তুর স্থান নাভি ; ইহার বর্ণ ইন্দ্র-গোপকীট সদৃশ, বকার ইহার বীজ, আকার ত্রিকোণ এবং দেবতা রুদ্র । এই তত্ব তেজোময়, দীপ্তিমান ও সিদ্ধিপ্রদ । যোগ দ্বারা এই অগ্নিতন্তুর প্রকাশ করাইয়া একাগ্রমনে পাঁচ ঘটিকা যাবৎ কুন্তকযোগ দ্বারা প্রাণবায়ু

## আগ্নেয়ীধারণামূদ্রার ফল

প্রদীপ্তে জ্বলিতে বহৌ যদি পততি সাধকঃ ।

এতমূদ্রাপ্রসাদেন স জীবতি ন মৃত্যুভাক্ ॥ ৭৬ ॥

## বায়বীধারণামূদ্রা

যন্তিমাঙ্গনপুঞ্জসন্নিভমিদং ধূত্ৰাবতাসং পরং,

তত্ত্বং সত্ত্বময়ং যকারসংহিতং যত্রেখরোদেবতা ।

প্রাণাংস্তত্র বিনীয পঞ্চঘটিকাং চিত্তাঘিতাং ধারয়ে-

দেষ্য থে গমনং করোতি যমিনাং শ্রাদ্ধায়বী ধারণা ॥ ৭৭ ॥

## বায়বীধারণামূদ্রার ফল

ইয়ন্ত পরমা মূদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ।

বায়ুনা ত্রিয়তে নাপি থে চ গতিপ্রদায়িনী ॥ ৭৮ ॥

ধারণ করিবে। ইহাকেই আগ্নেয়ীধারণামূদ্রা বলে। এই মূদ্রা অভ্যাস করিলে ভবভয় দূর হয় এবং অগ্নিতে সাধকের মৃত্যু সংঘটিত হয় না ॥ ৭৬ ॥

সাধক প্রদীপ্ত অগ্নিমধ্যে নিপতিত হইলেও এই মূদ্রার প্রসাদে জীবিত থাকিতে পারিবেন, তাঁহাকে কখন মৃত্যুগ্রাসে পতিত হইতে হইবে না ॥ ৭৬ ॥

বায়বীধারণামূদ্রা—বায়ুতত্ত্বের বর্ণ মর্দিত অঙ্গনপুঞ্জ সদৃশ ও ধূত্রেয় শ্যাম কৃষ্ণবর্ণ, যকার ইহার বীজ এবং ইহার দেবতা ঈশ্বর। এই তত্ত্ব সত্ত্বগুণময়, যোগ দ্বারা এই বায়ুতত্ত্বকে প্রকাশ করাইয়া একমনে কুন্তকদ্বারা প্রাণবায়ু আকর্ষণ করতঃ পাঁচঘটিকা ধারণ করিলেই বায়বীধারণামূদ্রা হয়। এই মূদ্রার অমুষ্ঠান করিলে বায়ু হইতে কখনই তাঁহার মৃত্যু হয় না এবং সাধক আকাশমার্গে পরিভ্রমণ করিবার শক্তি লাভ করিয়া থাকেন ॥ ৭৭ ॥

এই মূদ্রা শ্রেষ্ঠা মূদ্রা বলিয়া কথিত। ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু

শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়া যশ্চ কশ্চচিৎ

দন্তে চ সিদ্ধিহানিঃ শ্রাৎ সত্যং বচি চ চণ্ড তে ॥ ৭২ ॥

আকাশীধারণামুদ্রা

যংসিদ্ধৌ বরশুদ্ধবারিসদৃশং ব্যোমং পয়ং ভাসিতং,

তন্ত্বং দেবসদাশিবেন সহিতং বীজং হকারান্বিতম্ ।

প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং, চিত্তাঙ্ঘ্রিতাং ধারয়ে-

দেষ্য মোক্ষকবাটভেদনকরী কুর্য্যায়ত্তোধারণা ॥ ৮০ ॥

আকাশীধারণামুদ্রার ফল

আকাশীধারণা-মুদ্রাং যো বেত্তি স চ যোগবিৎ ।

ন যত্নার্জায়তে তস্য প্রলয়ে নাবসীদতি ॥ ৮১ ॥

দূরীভূত হয়। যে সাধক ইহার আচরণ করেন, বায়ুতে তাঁহার কখনই বিনাশ হয় না এবং এই মুদ্রা শূন্যদেশে ভ্রমণশক্তি প্রদান করে ॥ ৭৮ ॥

শঠ ও ভক্তিহীন পুরুষকে কখনও এই মুদ্রা সমর্পণ করা কর্তব্য নহে। হে চণ্ডকপালে। আমি তোমার নিকট সত্য করিয়া বলিতেছি, শঠ বা ভক্তিহীন পুরুষকে এই মুদ্রা প্রদান করিলে সিদ্ধিহানি হয় সন্দেহ নাই ॥ ৭২ ॥

আকাশতন্ত্বে বর্ণ পরিভ্রমিত্বাংসিদ্ধবারিতুল্য, ইহার দেবতা সদাশিব এবং ইহার বীজ হকার। এই আকাশতন্ত্বকে যোগবলে উদ্ভিত করিয়া একাগ্রচিত্তে প্রাণবায়ু সমাকর্ষণ করতঃ পঞ্চঘটিকা কুস্তকযোগ দ্বারা ধারণ করিবে। ইহাকে আকাশীধারণামুদ্রা কহে। ইহা সাধন করিলে অমরত্ব ও মোক্ষলাভ হয় ॥ ৮০ ॥

যে পুরুষ আকাশীধারণামুদ্রা বিদিত আছেন, তিনিই পরম যোগবিৎ বলিয়া অভিহিত। তাঁহাকে কখনই কালগ্রাসে পতিত হইতে হয় না,

## অশ্বিনীমূত্রাকথন

আকুঞ্চয়েদ্ গুদদ্বারং প্রকাশয়েৎ পুনঃ পুনঃ ।

স্যা ভবেদশ্বিনী মূত্রা শক্তি প্রবোধকারিণী ॥ ৮২ ॥

## অশ্বিনীমূত্রার ফল

অশ্বিনী পরমা মূত্রা গুহ্যরোগবিনাশিনী ।

বলপুষ্টিকরী চৈব অকালমরণং হরয়েৎ ॥ ৮৩ ॥

## পাশিনীমূত্রাকথন

কণ্ঠপৃষ্ঠে ক্ষিপেৎ পাদৌ পাশবদৃঢ়বন্ধনম্ ।

স্যা এব পাশিনী মূত্রা শক্তি-প্রবোধকারিণী ॥ ৮৪ ॥

## পাশিনীমূত্রার ফল

পাশিনী মহতী মূত্রা বলপুষ্টিবিধায়িনী ।

সাধনীয়া প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিকাজ্জিহতি ॥ ৮৫ ॥

অর্থাৎ তিনি ইচ্ছামৃত্যু লাভ করেন এবং তিনি প্রলয়-সময়েও অবসর হন না ॥ ৮১ ॥

পুনঃ পুনঃ গুহ্যদ্বার আকুঞ্জন ও প্রসাারণ করাকেই অশ্বিনীমূত্রা কহে । এই মূত্রা শক্তি-প্রবোধকারিণী বলিয়া অভিহিত ॥ ৮২ ॥

এই সর্বোৎকৃষ্ট অশ্বিনীমূত্রার প্রভাবে গুহ্যরোগ নষ্ট হয়, ইহা বল ও পুষ্টিসাধনকরী এবং ইহার প্রসাদে অকালে মরণ হয় না ॥ ৮৩ ॥

পাদদ্বয় কর্ণের দিক্ দিয়া পৃষ্ঠদেশে নিক্ষেপ করতঃ পাশের জায় দৃঢ়রূপে বন্ধন করিবে । ইহাকে পাশিনীমূত্রা বলে । এই মূত্রা শক্তি-প্রবোধকারিণী বলিয়া কথিত ॥ ৮৪ ॥

এই মহতী পাশিনীমূত্রা দ্বারা বল ও পুষ্টিসাধন হইয়া থাকে ; অতএব সিদ্ধিলাভেচ্ছু সাধকগণ যত্নপূর্বক ইহার সাধনা করিবেন ॥ ৮৫ ॥

### কাকীমূত্রা

কাককুণ্ডলান্দে পিবেষাম্ শনৈঃ শনৈঃ ।

কাকীমূত্রা ভবেদেবা সর্বরোগবিনাশিনী ॥ ৮৬ ॥

### কাকীমূত্রার ফল

কাকীমূত্রা পরা মূত্রা সর্বতন্দ্বেষু গোপিতা ।

অস্তা প্রসাদমাজ্ঞেণ কাকবৎ নীরোগী ভবেৎ ॥ ৮৭ ॥

### মাতঙ্গিনী মূত্রা

কঠমগ্নে জলে স্থিত্বা নাসাভ্যাং জলমাহরেৎ ।

মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ পুনর্স্বক্তে ৭ চাহরেৎ ॥ ৮৮ ॥

নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পশ্চাৎ কূর্ঘ্যাদেবং পুনঃ পুনঃ ।

মাতঙ্গিনী পরা মূত্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৮৯ ॥

### মাতঙ্গিনীমূত্রার ফল

বিরলে নির্জনে দেশে স্থিত্বা চৈকাগ্রমানসঃ ।

কূর্ঘ্যান্নাতঙ্গিনীং মূত্রাং মাতঙ্গ ইব জায়তে ॥ ৯০ ॥

নিজমুখ কাকচকুর জায় করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু পান করিবে । ইহাকেই পণ্ডিতগণ কাকীমূত্রা বলিয়া থাকেন । এই মূত্রার প্রভাবে সর্বরোগ ধ্বংস প্রাপ্ত হয়, ইহাতে কিছুমাত্র সম্বেদ নাই ॥ ৮৬ ॥

এই পরমশ্রেষ্ঠ কাকীমূত্রা সর্বতন্দ্বেই গোপনীয় । ইহার প্রভাবে কাকের জায় নীরোগী হইতে পারে যায় ॥ ৮৭ ॥

কঠমগ্ন জলে অবস্থিত হইয়া অগ্রে নালিকাঘর দ্বারা জল আহরণ করিয়া মুখদ্বারা নির্গমিত করিবে । পরে পুনরায় মুখ দ্বারা জল লইয়া নাসার দ্বারা নিষ্কাশন করিবে । পুনঃ পুনঃ এইরূপ করাকেই মাতঙ্গিনীমূত্রা কহে । এই মূত্রার প্রভাবে জরা ও মৃত্যু দূর হয় ॥ ৮৮—৮৯ ॥

নির্জন স্থানে উপবেশন পূর্বক একাগ্রচিত্তে এই মাতঙ্গিনীমূত্রার

যত্র তত্র স্থিতো যোগী স্থখমতাস্তমমুতে ।

তস্মাৎ সৰ্ব্বপ্রযত্বেন সাধয়েৎ মুদ্রিকাং পরাম্ ॥ ২১ ॥

ভুজঙ্গিনীমুদ্রা

বক্ত ১ কিঞ্চিৎ সূত্রসার্থ্য চানিলং গলয়া পিবেৎ ।

সা ভবেৎ ভুজঙ্গী মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ২২ ॥

ভুজঙ্গিনীমুদ্রার ফল

বাবল উদরে রোগমজীর্ণাদি বিশেষতঃ ।

তৎ সৰ্বং নাশয়েদাস্ত যত্র মুদ্রা ভুজঙ্গিনী ॥ ২৩ ॥

মুদ্রাসমূহের ফলকথন

ইদম্ মুদ্রাপটলং কথিতং চণ্ডকপালে ।

বল্লভং সৰ্বসিদ্ধানাং জরামরণনাশনম্ ॥ ২৪ ॥

সাধন করিবে । এই মুদ্রা সাধন করিতে পারিলে সাধক গজের জ্ঞায় বলশালী হইতে পারেন ॥ ২০ ॥

সাধক যে কোন স্থানেই বাস করুন না কেন, এই মুদ্রার প্রভাবে পরম সুখভোগ করিতে পারেন, অতএব সৰ্বথা যত্নপূৰ্বক এই মুদ্রার অহুতান করিবে ॥ ২১ ॥

মুখ কিঞ্চিৎ বিস্তারিত করিয়া গলদেশ দ্বারা বায়ু করাকেই ভুজঙ্গিনী মুদ্রা বলে । এই মুদ্রা জরা ও মৃত্যু নাশ করে ॥ ২২ ॥

জঠরমধ্যে অজীর্ণ প্রভৃতি যদি কোন পীড়া বিত্তমান থাকে, এই ভুজঙ্গিনীমুদ্রার প্রভাবে শীঘ্রই তাহা নাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ২৩ ॥

হে চণ্ডকপালে ! এই তোমার নিকট বাবতীয় মুদ্রার বিষয় কথিত হইল । ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু নাশ প্রাপ্ত হয় এবং ইহা বাবতীয় সিদ্ধসমূহেরই প্রিয় ॥ ২৪ ॥



শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়ং যশ্চ কশ্চিৎ ।  
 গোপনীয়ং প্রযত্নেন দুর্লভং মরুতামপি ॥ ২৫ ॥  
 ঋজবে শাস্তিচিত্তায় গুরুভক্তিপরায় চ ।  
 কুলীনায় প্রদাতব্যং ভোগমুক্তিপ্ৰদায়কম্ ॥ ২৬ ॥  
 মূত্রাণাং পটলং ছেতং সর্বব্যাধিবিনাশনম্ ।  
 নিত্যমভ্যাসশীলশ্চ ঋষ্যাগ্নিবিবর্দ্ধনম্ ॥ ২৭ ॥  
 তস্মৈ ন জায়তে মৃত্যুর্নাস্তি জরাদিকং তথা ।  
 নান্নিঘ্নলভয়ং তস্মৈ বায়োরপি কুতো ভয়ং ॥ ২৮ ॥  
 কাসঃ শ্বাসঃ প্রীহা শ্লেষ্মরোগাণাঞ্চৈব বিংশতিঃ ।  
 মূত্রাণাং সাধনাচ্চৈব বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ ॥ ২৯ ॥

যে সাধক শঠ ও ভক্তিহীন, তাহাকে কখনই এই সকল মূত্রা প্রদান করা কর্তব্য নহে, ইহা যত্নপূর্বক গোপনে রক্ষা করিবে। এই সমস্ত মূত্রা দেবগণেরও পক্ষে দুর্লভ ॥ ২৫ ॥

যে পুরুষ সরল, শাস্তিচিত্ত, গুরুভক্তিপরায়ণ ও কুলীন, তাহাকেই ইহা প্রদান করিবে ॥ ২৬ ॥

এই মূত্রা নিশ্চয় সর্বব্যাধিবিনাশক। যে পুরুষ প্রতিদিন ইহা অভ্যাস করেন, তাঁহার ঋষ্যাগ্নি প্রবদ্ধিত হয় ॥ ২৭ ॥

যে পুরুষ মূত্রাসাধন করেন, মৃত্যু ও জরা তাঁহাকে আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না। কি অগ্নিভয়, কি বায়ুভয়, কিছুতেই তাঁহার ভীতিসঙ্কায়ের সম্ভাবনা নাই ॥ ২৮ ॥

মূত্রাসাধন করিলে তৎপ্রভাবে কাস, শ্বাস, প্রীহা, কূষ্ঠ এবং বিংশতি-প্রকার শ্লেষ্মরোগ নাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ২৯ ॥

বহুনা কিমিহোক্তেন সারং বচি চ চণ্ড তে ।

নান্তি মূদ্রাসমং কিঞ্চিৎ সিদ্ধিঞ্চ কিত্তিমণ্ডলে ॥ ১০০ ॥

ইতি ঐশ্বর্যসংহিতায়াং ষেরণ্ডচণ্ডসংবাদে মূদ্রাকথনং নাম

তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

হে চণ্ড ! তোমার নিকট অধিক কি বলিব, এইমাত্র সার জানিও  
যে, অসংখ্য মূদ্রার তুল্য সিদ্ধিপ্রদ আর কিছুই নাই ॥ ১০০ ॥ \*

ইতি ষেরণ্ডসংহিতায় মূদ্রাকথন নামক তৃতীয় উপদেশ সমাপ্ত ।

\* যে সকল মূদ্রা কথিত হইল, শিবসংহিতা গ্রন্থে তাহার অধিকাংশ  
ভিন্নরূপে প্রকাশিত । অমুসন্ধিৎসু পাঠক এই গ্রন্থস্থ ‘শিবসংহিতা’  
দেখিবেন ।

# চতুর্থোপদেশঃ

## প্রত্যাহার-যোগ

ঘেরণ্ড উবাচ ।

অথাৎ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রত্যাহারমহুত্তমম্ ।

যস্য বিজ্ঞানমাত্রেণ কামাদিরিগুনাশনম্ ॥ ১ ॥

ততস্ততো নিয়ম্যোতদাস্ত্রেনৈব বশং নয়েৎ ॥ ২ ॥

পূরস্কারং তিরস্কারং সূত্রাব্যং ভাবমায়কম্ ।

মনস্তস্মান্নিহ্নৈম্যোতদাস্ত্রেনৈব বশং নয়েৎ ॥ ৩ ॥

স্বগন্ধো বাপি দুর্গন্ধো জ্ঞাপেষু জায়তে মনঃ ।

তস্মাৎ প্রত্যাহারেদেতদাস্ত্রেনৈব বশং নয়েৎ ॥ ৪ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, অতঃপর অহুত্তম প্রত্যাহার-যোগ কহিতেছি । ইহা বিজ্ঞানমাত্রেই কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ ও মাৎসর্য—এই ছয় বিগু বিনাশ পায় ॥ ১ ॥

মন যে যে বিষয়ে চঞ্চল হইয়া পরিভ্রমণ করে, প্রত্যাহার-প্রভাবে সেই সেই বিষয় হইতে মন প্রতিনিবৃত্ত হইয়া আসিয়া বশতাপন্ন হয় ॥ ২ ॥

কি পুরস্কার, কি তিরস্কার, কি সূত্রাব্য, কি অশ্রাব্য, কি মায়াতাব, যে কোন বিষয়েই হউক না কেন, ইহার প্রসাদে চিত্ত প্রতিনিবৃত্ত হইয়া আসিয়া বশদত্ত হয় ॥ ৩ ॥

কি স্বগন্ধ, কি দুর্গন্ধ, যে কোন বিষয়েই মন চঞ্চল হউক না কেন, এই প্রত্যাহারবলে চিত্ত নিবৃত্ত হইয়া আসিয়া বশীভূত হয় ॥ ৪ ॥

মধুরান্নকতিজ্ঞাদিরসগাদি যদা মনঃ ।

তস্মাৎ প্রত্যাহরেদেত্তদান্নগ্ৰেব বশং নয়েৎ ॥ ৫ ॥

ইতি ত্রীষেণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডসংবাদে প্রত্যাহার-বোগো নাম

চতুর্থোপদেশঃ ॥ ৪ ॥

কি মধুর, কি অন্ন, কি তিক্ত, কি কষায়, যে কোন রসযুক্ত বিষয়ে মন  
চঞ্চল হউক না কেন, ইহার বলে মন সেই সেই বিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত  
হইয়া আত্মার বশীভূত হয় ॥ ৫ ॥

ইতি ঘেরণ্ডসংহিতায় প্রত্যাহার-বোগ

নামক চতুর্থ উপদেশ সমাপ্ত ।

## পঞ্চমোপদেশঃ

### প্রাণায়াম-প্রয়োগ

ষেরণ্ড উবাচ ।

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রাণায়ামশ্চ যদ্বিধিম্ ।  
যশ্চ সাধনমাত্রেণ দেবতুল্যো ভবেন্নরঃ ॥ ১ ॥  
আদৌ স্থানং তথা কালং মিহাহারং তথাপরম্ ।  
নাড়ীতদ্বিকং তৎপশ্চাৎ প্রাণায়ামকং সাধয়েৎ ॥ ২ ॥

স্থাননির্ণয়

দূরদেশে তথারণ্যে রাজধান্যাং জনান্তিকে ।  
যোগারম্ভং ন কুর্কীত কৃতে চ সিদ্ধিহা ভবেৎ ॥ ৩ ॥  
অবিশ্রাসং দূরদেশে অরণ্যে রক্ষিবর্জিতম্ ।  
লোকারণ্যে প্রকাশশ্চ তস্মাল্লীণি বিবর্জয়েৎ ॥ ৪ ॥

---

ষেরণ্ড কহিলেন, অতঃপর প্রাণায়ামবিধি বলিতেছি।—প্রাণায়াম-সাধন করিলে মানব অমর সদৃশ হয় ॥ ১ ॥

প্রাণায়ামসাধন করিতে হইলে চারিটি বিষয় জানা উচিত। প্রথমে উপযুক্ত স্থান ও বিহিত কাল, তদনন্তর পরিমিত আহার অভ্যাস, অবশেষে নাড়ীতদ্বিক। এই চারিটি বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করিবার পর প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে ॥ ২ ॥

দূরদেশে, অরণ্যে, রাজধানীতে ও জনসমীপে যোগারম্ভ করা উচিত নহে, এই সকল স্থানে যোগসাধন করিলে সিদ্ধিহানি ঘটিয়া থাকে ॥ ৩ ॥

দূরদেশে যোগ অভ্যাস করিলে অবিশ্রাস হয়, বনে যোগসাধন

স্বদেশে ধার্মিকে রাজ্যে স্বভক্ষ্যে নিকপত্রবে ।

তদ্রৈকং কুটীরং কৃত্বা প্রাচীরৈঃ পরিবেষ্টিতম্ ॥ ৫ ॥

বাণীকুপতড়াগঞ্চ প্রাচীরমধ্যবর্তি চ ।

নাভুচ্চং নাতিনিয়ঞ্চ কুটীরং কীটবর্জিতম্ ॥ ৬ ॥

সমাগুণোগোময়লিপ্তঞ্চ কুটীরন্তত্র নিশ্চিতম্ ।

এবং স্থানেষু গুপ্তেষু প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ ॥ ৭ ॥

কালনির্ণয়

হেমন্তে শিশিরে গ্রীষ্মে বর্ষায়াঞ্চ ঋতৌ তথা ।

যোগারম্ভং ন কুর্বীত ক্রতে যোগী হি রোগদঃ ॥ ৮ ॥

বসন্তে শরদি প্রোক্তং যোগারম্ভং সমাচরেৎ ।

তথা যোগী ভবেৎ সিদ্ধো রোগান্মুক্তো ভবেদ্বৈধবম্ ॥ ৯ ॥

করিলে রক্ষকহীন হইতে হয় এবং জনসমীপে যোগসাধন করিলে তাহা প্রকাশ হইয়া পড়ে ; সুতরাং এই তিনটি স্থানই যোগসাধন-বিষয়ে বর্জনীয় ॥ ৪ ॥

যে দেশের রাজা ধর্মশীল, যে স্থলে খাণ্ডবস্ত্র স্থলভ ও প্রচুর পরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যায়, যে দেশ নিকপত্রব, তাদৃশ স্থানে একটি কুটীর নির্মাণ করিবে। ঐ কুটীরের চতুর্দিক প্রাচীর দ্বারা পরিবেষ্টিত করিতে হইবে, ঐ প্রাচীরের মধ্যস্থলে বাণী, কুপ ও তড়াগাদি জলাশয়সকল থাকিবে, কুটীরটি নাতি-উচ্চ বা নাতি-নিম্ন হইবে এবং উত্তমরূপে গোময় দ্বারা লেপন করিবে ও সকল প্রকার কীটাদি-বর্জিত হইবে। ঐদৃশ কুটীর নির্মাণ পূর্বক সেই নির্জন স্থানে প্রাণায়ামসাধন করিবে ॥ ৫-৭ ॥

হেমন্ত, শীত, গ্রীষ্ম ও বর্ষা, এই ঋতুচতুষ্টয়ে যোগারম্ভ করা কর্তব্য নহে। এই সমস্ত ঋতুতে যোগারম্ভ করিলে সেই যোগ পীড়াদায়ক হয় ॥ ৮ ॥

বসন্ত ও শরৎ, এই দুই ঋতুই যোগারম্ভ-বিষয়ে প্রশস্ত। এই দুই

চৈত্রাদি ফাল্গুনাস্তে চ মাঘাদি ফাল্গুনাস্তিকে ।  
 বো বো মাসৌ ঋতুভাগৌ অমৃতভবচ্চতুঃ ॥ ১০ ॥  
 বসন্তচৈত্রবৈশাখৌ জ্যৈষ্ঠাষাঢ়ৌ চ গ্রীষ্মকৌ ।  
 বর্ষা শ্রাবণভাদ্রাভ্যাং শরদাশ্বিনকার্ভিকৌ ।  
 মার্গশীর্ষৌ চ হেমন্তঃ শিশিরৌ মাঘফাল্গুনৌ ॥ ১১ ॥  
 অমৃতভবং প্রবক্ষ্যামি ঋতুণাঞ্চ যথোদিতম্ ।  
 মাঘাদি-মাঘবাস্তেযু বসন্তাভবচ্চতুঃ ॥ ১২ ॥  
 চৈত্রাদি চাষাঢ়ান্তঞ্চ নিদাঘাভবচ্চতুঃ ।  
 আষাঢ়াদি চাশ্বিনাস্তং প্রাবৃষাভবচ্চতুঃ ॥ ১৩ ॥  
 ভাদ্রাদিমার্গশীর্ষান্তং শরদোহ্নভবচ্চতুঃ ।  
 কার্তিকাদিমাঘমাসান্তং হেমন্তাভবচ্চতুঃ ।  
 মার্গাদিচতুরো মাসান্ শিশিরাভবং বিদুঃ ॥ ১৪ ॥

ঋতুতে ষোণাভুষ্ঠান কারণে সাধক সিদ্ধ ও যোগ হইতে মুক্ত হইতে;  
 পাবেন, তাহাতে কোন সংশয় নাই ॥ ২ ॥

চৈত্রমাস হইতে ফাল্গুনমাস পর্য্যন্ত দ্বাদশ মাসে ছয় ঋতু হয়, আর  
 মাঘমাস হইতে ( পর বর্ষের ) ফাল্গুনমাস পর্য্যন্ত চতুর্দশ মাসে ছয় ঋতুর  
 অমৃতভব হয় । দুই দুই মাসে এক এক ঋতু ও চারি চারি মাসে এক  
 একটি ঋতু অমৃতভূত হইয়া থাকে ॥ ১০ ॥

চৈত্র ও বৈশাখ এই দুই মাস বসন্ত, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় এই দুই মাস  
 গ্রীষ্ম, শ্রাবণ ও ভাদ্র এই দুই মাস বর্ষা, আশ্বিন ও কার্তিক এই দুই মাস  
 শরৎ এবং অগ্রহায়ণ ও পৌষ এই দুই মাস শীত ঋতু ॥ ১১ ॥

এক্কে যে যে মাসে যে যে ঋতুর অমৃতভব হয়, তাহা বলিতেছি ।  
 মাঘ মাস হইতে বৈশাখ মাস পর্য্যন্ত চারি মাসে বসন্ত-ঋতুর অমৃতভব  
 হয় । চৈত্র হইতে আষাঢ় পর্য্যন্ত চারি মাস গ্রীষ্ম ঋতুর; আষাঢ়  
 হইতে আশ্বিন পর্য্যন্ত বর্ষা-ঋতু; ভাদ্র হইতে অগ্রহায়ণ পর্য্যন্ত চারি

বসন্তে বাপি শরদি যোগারম্ভং সমাচরেৎ ।

তদা যোগো ভবেৎ সিদ্ধো বিনায়াসেন কথ্যতে ॥ ১৫ ॥

### মিতাহার

মিতাহারং বিনা যন্ত যোগারম্ভস্ত্বে কারয়েৎ ।

নানারোগো ভবেত্তস্ত্বে কিঞ্চিদযোগো ন সিধ্যতি ॥ ১৬ ॥

শালায়ং যবপিণ্ডং বা গোধূমপিণ্ডকং তথা ।

মুদগং মাষচণকাদি শুভ্রঞ্চ তুষবর্জিতম্ ॥ ১৭ ॥

পটোলং পনসং মানং কক্কোলঞ্চ কক্কোলকম্ ।

ত্রাটিকাং কর্কটীং রক্তাং ভূষরীং কণ্টকণ্টকম্ ॥ ১৮ ॥

মাসে শরৎ-ঋতু ; কার্তিক হইতে মাঘ পর্য্যন্ত চারি মাসে হেমন্ত-ঋতু এবং অগ্রহায়ণ অবধি ফাল্গুন পর্য্যন্ত চারি মাসে গীত-ঋতুর অল্পভব হইয়া থাকে ॥ ১২—১৪ ॥

বসন্ত ও শরৎঋতুতেই যোগারম্ভান করা বিধেয় । এই ঋতুতে যোগারম্ভান করিলেই বিনা ক্লেশে সিদ্ধিলাভ ঘটয়া থাকে ॥ ১৫ ॥

মিতাহার ।—যে সাধক পরিমিত আহার না করিয়া অতিরিক্ত ভোজন পূর্ব্বক যোগারম্ভান করে, তাহার নানাবিধ পীড়া হয় এবং তাহার বিন্দুমাত্রও যোগসিদ্ধি হয় না ॥ ১৬ ॥

সাধক পুরুষ শালিধাত্তের অন্ন, যবপিণ্ড ( যবের ছাতু ), গোধূম-পিণ্ড ( ময়দা ), মুদগ ( মুগের ডাইল ), মাষকলায়, চণক ( ছোলা ), এই সমস্ত বস্তু ভোজন করিবে, কিন্তু ঐ সমস্ত শুভ্রবর্ণ ও তুষবর্জিত হওয়া উচিত ॥ ১৭ ॥

পটোল, পনস ( কাঁঠাল ), মানকচু, কক্কোল, বদরী, করঞ্জ, কাঁকড়, রক্তা, ভূষর, যোগী এই সকল দ্রব্য ভোজন করিবে ॥ ১৮ ॥



আমরস্তাং বালরস্তাং রস্তাদণ্ডক মূলকম্ ।  
 বার্তাকীং মূলকং ঋদ্ধিং যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ১৯ ॥  
 বালশাকং কালশাকং তথা পটোলপত্রকম্ ।  
 পঞ্চশাকং প্রশংসায়াদাস্তৃকং হিলমোচিকাম্ ॥ ২০ ॥  
 শুদ্ধং স্নমধুরং স্নিগ্ধং উদরার্কং বিবজ্জিতম্ ।  
 ভূজ্যতে স্বরসং প্রীত্যা মিতাহারমিমং বিতুঃ ॥ ২১ ॥  
 অগ্নেন পুরয়েদর্কং তোয়েন তু তৃতীয়কম্ ।  
 উদরস্ত তুরীয়াংশং সংরক্ষেদ্বাযুচারণে ॥ ২২ ॥  
 কটু, অম্লং লবণং তিক্তং ভৃষ্টকং দধি-তক্রকম্ ।  
 শাকোৎকটং তথা মজ্জং তালকং পনসস্তথা ॥ ২৩ ॥  
 কুলথং মন্ডুরং পাণ্ডু কুম্মাণ্ডং শাকদণ্ডকম্ ।  
 ভূষীকোলকপিথকং কণ্টবিষং পলাশকম্ ॥ ২৪ ॥

কাঁচকলা, বালরস্তা (ঠটেকলা), রস্তাদণ্ড (খোড়), মূলা, বেগুন ও ঋদ্ধি, এই সমস্ত দ্রব্য সাধকগণের ভোজন করা বিধেয় ॥ ১৯ ॥

বালশাক, কালশাক, পলতা বেতো শাক ও হিলমোচিকা (হিঞ্জা), এই পাঁচ প্রকার শাক সাধকগণের ভোজন-বিষয়ে সুপ্রশস্ত ॥ ২০ ॥

নির্মল, স্নমধুর, স্নিগ্ধ ও স্বরস বস্ত-সকল সম্ভোষসহকারে ভোজন পূর্বক, অর্দ্ধোদর পূর্ণ করিবে এবং উদরার্ক শূন্য রাখিবে। ইহাকেই পণ্ডিতগণ মিতাহার বলিয়া নির্দেশ করেন ॥ ২১ ॥

উদরের অর্দ্ধভাগ অমাহার দ্বারা পূর্ণ করিবে, জলপান দ্বারা তৃতীয়াংশ পূরণ করিবে এবং বায়ু-চালনার্থ চতুর্থ ভাগ শূন্য রাখিতে হইবে ॥ ২২ ॥

কটু, অম্ল, লবণ, তিক্ত—এই চতুर्वিধ, রসবিশিষ্ট বস্ত, ভৃষ্টদ্রব্য (ভাজা), দধি, তক্র (ঘোল), ঘৃণিত শাক, স্বরা, তাল, পাকা কাঁঠাল, কুলথ, মন্ডুর, পাণ্ডু নামক, ফল, কুম্মাণ্ড, শাকদণ্ড (ডাঁটা বা

কদম্বং জম্বীরং বিষং লকুচং লম্বনং বিষম্ ।  
 কামরজং পিয়ালঞ্চ হিন্দুশাঙ্গলীকেমুকম্,  
 যোগারম্ভে বর্জয়েচ্চ পঞ্চস্রীবহ্নিসেবনম্ ॥ ২৫ ॥  
 নবনীতং স্নাতং ক্ষীরং গুড়ং শক্রাদি চৈক্ষবম্ ।  
 পঙ্করম্ভাং নারিকেলং দাড়িমমশিবাংসবস্ ।  
 ত্রাক্ষাঙ্ক নবনীং ধাত্রীং রসমগ্নং বিবর্জিতম্ ॥ ২৬ ॥  
 এলাজাতিলবঙ্গঞ্চ পৌরুষং জম্বুজাম্বলম্ ।  
 হরীতকীখর্জুরঞ্চ যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ২৭ ॥  
 লঘুপাকং প্রিয়ং স্নিগ্ধং যথা ধাতুপ্রণোষণম্ ।  
 মনোহভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥ ২৮ ॥

ভেজো খাড়া), তুঘী ( লাউ ), কুল, কপিথ ( কদবেল ), কণ্টবিষ, পলাশ, কদম্ব, জম্বীর ( বাতাবিলেবু ), বিষ ( তেলাকুচা ), লকুচ ( মাদার বা ডছরা ), বম্বন, যুগাল, কামরাজা, পিয়াল, হিন্দু, শাঙ্গলী ও কেমুক ( গাব ), যোগান্ত্রাঠানকালে সাধকের এই সকল দ্রব্য ভোজন করা বিধেয় নহে। পঞ্চশর্ঘ্যটন, জ্বীমহবাস এবং অগ্নিসেবনও যোগান্ত্রাঠানে নিষিদ্ধ ॥ ২৩-২৫ ॥

যোগারম্ভে নবনীত, স্নাত ( মাহিষ ), ক্ষীর, গুড়, ইক্ষু শর্করা ( আকের চিনি ) প্রভৃতি এবং পঙ্করম্ভা, নারিকেল, দাড়িম, ত্রাক্ষা, নবনীফল, আমলকী ও অন্নরসযুক্ত বস্ত্র ভোজন করা অবিধেয় ॥ ২৬ ॥

এলাচি, জাতিফল, লবঙ্গ, তেজোদায়ক বস্ত্র, জম্বু, হরীতকী ও খর্জুর—এই সকল দ্রব্য যোগারম্ভে সাধকপুঙ্খ ভোজন করিবেন ॥ ২৭ ॥

যে সকল দ্রব্য আহার করিলে অনায়াসে জীর্ণ হয়, বাহা স্নিগ্ধ, বাহাতে ধাতুর গুণি হয়, তাদৃশ মনোহরীতিপ্রদ দ্রব্য ভোজন করাই সাধকের কর্তব্য ॥ ২৮ ॥

কাঠিষ্ঠং ছুরিতং পুতিমূষণং পশ্যাসিতং তথা ।  
 অতিশীতক্কাতিচোগ্রং উক্ষ্যং ষোগী বিবর্জয়েৎ ॥ ২৯ ॥  
 প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেষণবিধিং বিনা ।  
 একাহারং নিরাহারং যামাস্তে ন চ কারয়েৎ ॥ ৩০ ॥  
 এবং বিধিবিধানেন প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ।  
 আরম্ভং প্রথমে কুর্ধ্যাৎ ক্ষীরাজ্যং নিত্যভোজনম্ ।  
 মধ্যাহ্নে তৈবে সায়াহ্নে ভোজনদ্বয়মাচরেৎ ॥ ৩১ ॥

### নাড়ীশুদ্ধি

কুশাসনে যুগাজিনে ব্যাভ্রাজিনে চ কষলে ।  
 স্থলাসনে সমাসীনঃ প্রাশ্বুখো বাপাদমুখঃ ।  
 নাড়ীশুদ্ধিং সমাসাত্ত প্রাণায়ামং সমভাসেৎ ॥ ৩২ ॥

যে সকল বস্তু কঠিন, বাহা ভোজন করিলে পাপসঞ্চার হয়, বাহা পুতিগন্ধযুক্ত, অতি উষ্ণ, পশ্যাসিত, অতি শীতল এবং উগ্র, সেই সকল দ্রব্য সাধকগণের পক্ষে ভোজন করা বিধেয় নহে ॥ ২৯ ॥

প্রাতঃস্নান, উপবাস, দেহে ক্লেষণপ্রদান, একবার ভোজন, নিরাহার, এই সকল সাধকের পক্ষে অবিহিত, তবে এক প্রহরবাল পর্য্যন্ত অনাহারে অবস্থান করিলে কোন দোষ নাই ॥ ৩০ ॥

এইরূপ নিয়মে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয় । প্রাণায়াম করিবার পূর্বে প্রত্যহ্ন ক্ষীর ও ঘৃত ( গব্য ) ভোজন করিবে এবং মধ্যাহ্ন ও সন্ধ্যা দুইবার ভোজন করিতে হইবে ॥ ৩১ ॥

কুশাসন, যুগচর্ষ, ব্যাভ্রচর্ষ, কষল কিম্বা স্থলাসনে পূর্বাভিমুখ বা উত্তরাভিমুখ হইয়া নাড়ীশুদ্ধিপূর্বক প্রাণায়ামসাধন করিতে অভ্যাস করিবে ॥ ৩২ ॥

চণ্ডকপালিক্রবাচ ।

নাড়ীশুদ্ধিং কথং কুৰ্য্যামাড়ীশুদ্ধিস্ত কীদৃশী ।

তৎসৰ্বং শ্রোতুমিচ্ছামি তদ্বদনং দয়ানিধে ॥ ৩৩ ॥

ষেরগু উবাচ ।

মলাকুলাস্ত নাড়ীযু মরুতো নৈব গচ্ছতি ।

প্রাণায়ামঃ কথং সিদ্ধতত্ত্বজ্ঞানং কথং ভবেৎ ॥ ৩৪ ॥

তস্মাদাদৌ নাড়ীশুদ্ধিং প্রাণায়ামং ততোহিভ্যাসং ।

নাড়ীশুদ্ধির্বিধা প্রোক্তা সমন্বনিন্মহত্তথা ।

বীজেন সমন্বং কুৰ্য্যাদ্বিধং ধৌতিককৰ্ম্মণা ॥ ৩৫ ॥

ধৌতিককৰ্ম্ম পুরা প্রোক্তং ষট্ কৰ্ম্মসাধনে যথা ।

শৃণু সমন্বং চণ্ড নাড়ীশুদ্ধির্বিধা ভবেৎ ॥ ৩৬ ॥

চণ্ডকপালি কহিলেন, হে করুণাসাগর ! নাড়ীশুদ্ধি কিরূপে করিতে হয় এবং নাড়ীশুদ্ধি কি প্রকার, তাহা সবিশেষ শ্রবণ করিতে অভিলাষ হইতেছে, অতএব তাহা কীৰ্ত্তন করুন ॥ ৩৩ ॥

ষেরগু কহিলেন, মলযুক্ত নাড়ীর মধ্যে বায়ু স্ফন্দররূপে প্রবাহিত হইতে পারে না ; সুতরাং প্রাণায়ামসাধন কি প্রকারে হইবে ও কি প্রকারেই বা তত্ত্বজ্ঞানের উন্মেষ হইবে ? এই জন্ত প্রথমে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করা কর্তব্য ॥ ৩৪ ॥

নাড়ীশুদ্ধি বিধি ;—সমন্ব ও নিৰ্ম্মহ । বীজমন্ত্র দ্বারা যে নাড়ীশুদ্ধি হয়, তাহার নাম সমন্ব নাড়ীশুদ্ধি এবং ধৌতিককৰ্ম্ম দ্বারা যে নাড়ীশুদ্ধি হয়, তাহার নাম নিৰ্ম্মহ নাড়ীশুদ্ধি ॥ ৩৫ ॥

হে চণ্ড ! ষট্ কৰ্ম্মবর্ণনকালে ধৌতিককৰ্ম্ম কীৰ্ত্তন করিয়াছি, অতএব যেভাবে সমন্ব নাড়ীশুদ্ধি করিতে হয়, তাহা শ্রবণ কর । ৩৬ ॥

উপবিষ্টাসনে যোগী পদ্মাসনং সমাচরেৎ ।  
 গুর্বাদিষ্টাসনং কুর্ধ্যাদ্যথৈব গুরুভাষিতম্ ।  
 নাড়ীশুদ্ধিং প্রকুর্ষ্যাত প্রাণায়ামবিশুদ্ধয়ে ॥ ৩৭ ॥  
 বায়ুবীজং ততো ধ্যানা ধূমবর্ণং সতেজসম্ ।  
 চক্রেণ পুরয়েদ্বায়ুং বীজং ষোড়শটকঃ সূধীঃ ॥ ৩৮ ॥  
 চতুঃষষ্ঠ্যা মাত্রয়া চ কুন্তকেনৈব ধারয়েৎ ।  
 দ্বাত্রিংশমাত্রয়া বায়ুং সূর্য্যনাভ্যা চ রেচয়েৎ ॥ ৩৯ ॥  
 নাভিমূলদ্বহ্নিমুখাণ্য ধ্যায়ন্তেকোহবনীযুতম্ ।  
 বহ্নিবীজষোড়শেন সূর্য্যনাভ্যা চ পূরয়েৎ ॥ ৪০ ॥  
 চতুঃষষ্ঠ্যা চ মাত্রয়া কুন্তকেনৈব ধারয়েৎ ।  
 দ্বাত্রিংশমাত্রয়া বায়ুং শশিলাভ্যা চ রেচয়েৎ ॥ ৪১ ॥

প্রথমে পদ্মাসনে আসীন হইয়া গুর্বাদি-ষ্টাসন করিবে, পরে গুরুর  
 আদেশানুযায়ী প্রাণায়ামসাধনের নিমিত্ত নাড়ীশুদ্ধি করিবে ॥ ৩৭ ॥

পরে বায়ুবীজ ( যং ) চিন্তাপূর্ব্বক ঐ বীজ ষোড়শমাত্রা জপ করিয়া  
 বামনাসিকায় বায়ুপূরণ করিবে । ধ্যানকালে ঐ বায়ুবীজকে তেজোময়  
 ও ধূমবর্ণ চিন্তা করিবে । চতুঃষষ্ঠিবার জপ দ্বারা কুন্তক করিয়া ধারণ  
 করিতে হইবে এবং দ্বাত্রিংশবার জপ দ্বারা দক্ষিণনাসাপুটে রেচন  
 করিবে ॥ ৩৮-৩৯ ॥

নাভিমূল অগ্নিতত্ত্বের স্থান । যোগবলে সেই নাভিমূল হইতে  
 অগ্নিতত্ত্বকে প্রকাশ করিয়া পৃথিবীতত্ত্বকে ঐ অগ্নিতত্ত্বে সংযোগপূর্ব্বক চিন্তা  
 করিবে । পরে ষোড়শবার বহ্নিবীজ ( রং ) জপ দ্বারা দক্ষিণনাসিকাতে  
 বায়ুপূরণ করিবে । এইরূপ চতুঃষষ্ঠিবার জপ দ্বারা কুন্তক করিয়া বায়ুধারণ  
 করিবে এবং দ্বাত্রিংশবার জপ করিয়া বামনাসিকা দ্বারা ঐ বায়ু  
 রেচন করিবে ॥ ৪০-৪১ ॥

নাসাগ্রে শশধ্বগ্‌বিষং ধ্যাত্বা জ্যোৎস্নাসমন্বিতম্ ।  
 ঠংবীজষোড়শেনৈব হৃদয়া পুরয়েন্নরং ॥ ৪২ ॥  
 চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ বং বীজেনৈব ধারয়েৎ ।  
 অমৃতপ্লাবিতং ধ্যাত্বা নাড়ীধৌতং বিভাবয়েৎ ।  
 লকারেণ দ্বাত্রিংশেন দৃঢ় ভাণ্ড্যং বিরচয়েৎ ॥ ৪৩ ॥  
 এবংবিধাং নাড়ীশুদ্ধিং কৃত্বা নাড়ীং বিশোধয়েৎ ।  
 দৃঢ়ো ভূত্বাসনং কৃত্বা প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ॥ ৪৪ ॥  
 সহিতঃ সূর্যভেদশ্চ উজ্জায়ী শীতলী তথা ।  
 ভজিকা ভ্রামরী মূর্ছা কেবলী চাষ্টকুস্তিকাঃ ॥ ৪৫ ॥  
 সহিতো দ্বিবিধঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ।  
 সগর্ভো বীজমুচ্চার্য নির্গর্ভো বীজবজ্জিতঃ ॥ ৪৬ ॥

তদনন্তর নাসিকার অগ্রভাগে জ্যোৎস্না-সমন্বিত চন্দ্রবিধের ধ্যানপূর্বক  
 “ঠং” এই বীজ ষোড়শবার জপ দ্বারা বামনাসিকায় বায়ু পরিপূর্ণ করিতে  
 হইবে। পরে বং-বীজ চতুঃষষ্টিবার জপ করতঃ সূর্য-নাড়ীতে কুস্তক দ্বারা  
 বায়ুধারণ করিবে। অতঃপর এইরূপ চিন্তা করিবে যে, নাসার অগ্রদেশস্থ  
 চন্দ্রবিধ হইতে অমৃতধারা স্রবিত হইতেছে, তদ্বারা শরীরস্থিত সমস্ত  
 নাড়ী ধৌত হইয়াছে। এইরূপ ধ্যান করতঃ ধরাবীজ অর্থাৎ “লং”  
 এই বীজ দ্বাত্রিংশদ্বার জপ দ্বারা দক্ষিণনাসিকা দ্বারা সেই পূরিত বায়ু  
 বেচন করিবে ॥ ৪২-৪৩ ॥

এইরূপে নাড়ীশুদ্ধ করিয়া দৃঢ়ভাবে আসনে উপবিষ্ট হইয়া প্রাণায়াম  
 অভ্যাস করিবে। কুস্তক অষ্টবিধ ;—সহিত, সূর্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী,  
 ভজিকা, ভ্রামরী, মূর্ছা ও কেবলী ॥ ৪৪—৪৫ ॥

সহিত কুস্তক দ্বিবিধ ; সগর্ভ ও নির্গর্ভ। যে কুস্তক বীজমন্ত্র পাঠপূর্বক  
 সাধিত হয়, তাহার নাম সগর্ভ এবং যে কুস্তক বীজমন্ত্রবিরহিত, তাহার  
 নাম নির্গর্ভ কুস্তক ॥ ৪৬ ॥

প্রাণায়ামং সগৰ্ভঞ্চ প্রথমং কথয়ামি তে ।  
 স্থানাসনে চোপবিষ্ট প্রাণ্মুখো বাপুদম্মুখঃ ।  
 ধ্যায়ৈষিধিং রজোগুণং রক্তবর্ণমবর্ণকম্ ॥ ৪৭ ॥  
 ইডয়া পূরয়েষ্মুং মাত্রয়া ষোড়শৈঃ স্তবীঃ ।  
 পূরকাস্তে কুস্তকাণ্ডে কর্তব্যান্তুডীয়ানকঃ ॥ ১৮ ॥  
 সঙ্ঘময়ং হরিং ধ্যান্তা উকারং শুক্লবর্ণকম্ ।  
 চতুঃষষ্ঠ্যা মাত্রয়া চ কুস্তকেনৈব ধারয়েৎ ॥ ৪২ ॥  
 তমোময়ং শিবং ধ্যান্তা মকারং শুক্লবর্ণকম্ ।  
 ষাট্রিংশমাত্রয়া চৈব রেচয়েষিধিনা পুনঃ ॥ ৫০ ॥  
 পুনঃ পিঙ্গলয়াপুৰ্য্য কুস্তকেনৈব ধারয়েৎ ।  
 ইডয়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ তদ্বীজেন ক্রমেণ তু ॥ ৫১ ॥

সগৰ্ভ প্রাণায়াম কিরূপে সাধিত হয়, প্রথমে তাহা বলিতেছি,  
 শ্রবণ কর। পূৰ্ব্বাভিমুখ বা উত্তরাভিমুখ হইয়া স্থানাসনে উপবেশন-  
 পূৰ্ব্বক ব্রহ্মার ধ্যান করিবে। ব্রহ্মা রক্তবর্ণ, অকাররূপী এবং  
 রজোগুণসম্বিত ॥ ৪৭ ॥

পরে মতিমান্ সাধক “অং” এই বীজ ষোড়শবার জপ দ্বারা বাম-  
 নাসিকাপুটে বায়ু পূরণ করিবে। কুস্তক করিবার পূর্বে ও বায়ুপূরণ  
 করিবার শেষে উডীয়ানবন্ধের অহুষ্ঠান করিবে ॥ ৪৮ ॥

তদনন্তর সঙ্ঘগুণসম্বিত, উকাররূপী, শুক্লবর্ণ শিবের ধ্যান করিয়া  
 “মং” এই বীজ ষাট্রিংশবার জপ দ্বারা দক্ষিণনাসাপুটে দ্বারা পুন্ডিত বায়ু  
 রেচন করিবে ॥ ৫০ ॥

পরে পুনরায় উক্তরূপে কথিত বীজসকল বথাসংখ্য জপ দ্বারা

অহলোমবিলোমেন বারংবারঞ্চ সাধয়েৎ ।  
 পূরকাস্তে কুস্তকাস্তং ধ্বতনাসাপ্টময়ম্ ।  
 কনিষ্ঠানামিকাজুষ্ঠৈষ্ঠতর্জনীমধ্যমাং বিনা ॥ ৫২ ॥  
 প্রাণায়ামং নির্গর্ত্ত বিনা বীজেন জায়তে ।  
 একাদি শতপর্য্যাস্তং পূরকুস্তকরেচনম্ ॥ ৫৩ ॥  
 উত্তমা বিংশতিমাত্রা ষোড়শী মাত্রা মধ্যমা ।  
 অধমা দ্বাদশীমাত্রা প্রাণায়ামাস্তিধা স্মৃতাঃ ॥ ৫৪ ॥

দক্ষিণনাসিকায় বায়ুপূরণ করতঃ কুস্তকযোগে ধারণ করিয়া পরে বামনাসাপুট দিয়া রেচন করিবে ॥ ৫১ ॥

এই প্রকারে মুহুমূর্হঃ অহলোমবিলোমক্রমে প্রাণায়ামাহুষ্ঠান করিবে । বায়ুপূরণের শেষ অবধি কুস্তকের শেষ পর্য্যাস্ত তর্জনী ও মধ্যমা ভিন্ন কনিষ্ঠা, অনামিকা ও অঙ্গুষ্ঠ—এই তিন অঙ্গুলী দ্বারা নাসাপুটদ্বয় ধারণ করিবে অর্থাৎ যখন কুস্তক করিবে, তখন বামনাসিকা কনিষ্ঠা ও অনামিকা দ্বারা এবং দক্ষিণনাসিকা কেবল অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলী দ্বারা ধারণ করিবে ॥ ৫২ ॥

বীজমন্ত্র ব্যতিরেকে নির্গর্ত্ত প্রাণায়াম হয় । পূরক, কুস্তক ও রেচক—ত্রিবিধ অঙ্গযুক্ত প্রাণায়ামসাধনে এক হইতে একশত পর্য্যাস্ত মাত্রা আছে ॥ ৫৩ ॥ \*

মাত্রাহুসারে প্রাণায়াম ত্রিবিধ ; বিংশতিমাত্রা, ষোড়শমাত্রা এবং দ্বাদশমাত্রা । বিংশতিমাত্রা প্রাণায়াম উত্তম, ষোড়শমাত্রা মধ্যম ও দ্বাদশমাত্রা অধম ॥ ৫৪ ॥ †

\* পূরকে এক গুণ মাত্রা, রেচকে বিগুণ মাত্রা, এবং কুস্তকে চারিগুণ মাত্রা ।

† উত্তমমাত্রা প্রাণায়াম সাধন করিতে হইলে পূরকে বিংশতিমাত্রা, কুস্তকে অশীতিমাত্রা ও রেচকে চল্লিশমাত্রা নির্দ্ধারিত আছে । এইরূপে মধ্যম ও অধম মাত্রা প্রাণায়াম সাধিতে হইলে চারিগুণ ও বিগুণক্রমে কুস্তকে ও রেচকে মাত্রার সংখ্যা স্থির করিতে হইবে ।



অধমাজ্জায়তে ঘর্ষে। মেককম্পাচ্চ মধ্যমাং ।

উত্তমাজ্চ ভূমিত্যাগস্ত্রিবিধং সিদ্ধিলক্ষণম্ ॥ ৫৫ ॥

প্রাণায়ামাং খেচরত্বং প্রাণায়ামাং রোগনাশনম্ ।

প্রাণায়ামাধোদয়েচ্ছক্তিং প্রাণায়ামায়নোন্ননী ।

আনন্দো জায়তে চিন্তে প্রাণায়ামী স্থখী ভবেৎ ॥ ৫৬ ॥

ঘেরণ্ড উবাচ ।

কথিতং সহিতং কুস্তং সূর্য্যভেদনকং শৃণু ।

পুরয়েৎ সূর্য্যনাভ্যা চ ষথশক্তি বহির্ম্মকং ॥ ৫৭ ॥

ধারয়েদ্বহুত্বেন কুস্তকেন জলকটৈঃ ।

যাবৎ স্বেদং নথকেশাভ্যাং তাবৎ কুর্ব্বন্ত কুস্তকম্ ॥ ৫৮ ॥

অধমমাত্রা প্রাণায়াম-সাধন করিলে মেককম্প জন্মে অর্থাৎ মেকদণ্ডের তুল্য একটি নাড়ী গুহ্যদেশ হইতে ব্রহ্মরন্ধ্র পর্য্যন্ত উদ্ভিত আছে, সেই নাড়ী কাঁপিতে থাকে; আর উত্তমমাত্রা প্রাণায়াম সাধন করিলে ভূতলত্যাগশক্তি জন্মে অর্থাৎ সাধক ধরাতল হইতে শূণ্ঠে পরিভ্রমণ করিতে পারেন। ঘর্ষনির্গম, মেককম্প ও ভূমিত্যাগ, এই তিনটি প্রাণায়ামসিদ্ধির লক্ষণ ॥ ৫৪ ॥

প্রাণায়ামসাধন করিলে তৎপ্রসাদে খেচরত্বশক্তি জন্মে অর্থাৎ সাধক পগনে ভ্রমণ করিতে সমর্থ হন, ইহার প্রভাবে রোগসকল দূরীভূত হয়, প্রাণায়ামের প্রভাবে পরমায়ুশক্তি জাগরিত হয় এবং ইহার প্রমাদে দিব্যজ্ঞানলাভ হয়। যে পুরুষ প্রাণায়ামসাধন কবেন, তাঁহার মনে পরমানন্দ জন্মে এবং তিনি অতি স্থখী হন ॥ ৫৬ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ডকপালে! সহিত কুস্তকের বিষয় কথিত হইল, অধুনা সূর্য্যভেদনামক কুস্তকের বিবরণ কহিতেছি, অবধান কর। প্রথমে জলধরবন্ধনামক মূত্রার অমুষ্ঠান করতঃ দক্ষিণনাসিকা দ্বারা বায়ু গূরণ করিবে, অতি যত্নসহিত সহিত কুস্তকযোগে ঐ বা ধারণ করিবে।

প্রাণোহপানঃ সমানশ্চোদানব্যানৌ তর্ধৈব চ ।  
 নাগঃ কুর্শ্চ কুকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৫২ ॥  
 হৃদি প্রাণো বসেন্নিত্যং অপানো গুদমণ্ডলে ।  
 সমানো নাভিদেবে তু উদানঃ কণ্ঠমধ্যগঃ ॥ ৫৩ ॥  
 ব্যানো ব্যাপ্য শরীরে তু প্রধানাঃ পঞ্চবায়বঃ ।  
 প্রাণাচ্চাঃ পঞ্চ বিখ্যাতা নাগাচ্চাঃ পঞ্চবায়বঃ ॥ ৫৪ ॥  
 তেষামপি চ পঞ্চানাং স্থানানি চ বদাম্যহম্ ।  
 উল্গারে নাগ আখ্যাতঃ কুর্শ্চুগ্মীলনে শ্বতঃ ॥ ৫৫ ॥  
 কুকরঃ শ্বংকৃতে জ্যেয়ো দেবদত্তো বিজ্জ্ঞপ্তে ।  
 ন জহাতি মূতে কাপি সৰ্বব্যাপী ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৫৬ ॥

ষাট্‌ নখ ও কেশ হইতে ঘর্ষ্য বহির্গত না হয়, তাবৎ কুন্তকযোগ দ্বারা  
 বায়ুধারণ করিবে ॥ -৫৭-৫৮ ॥

প্রাণ, অপান, সমান, উদান এবং ব্যান—এই পঞ্চবায়ু অন্তরস্থিত এবং  
 নাগ, কুর্শ, কুকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়—এই পঞ্চ বায়ু বহিঃস্থিত ॥ ৫২ ॥

হৃদয়দেশে প্রাণ, গুহ্যে অপান, নাভিতে সমান, কণ্ঠদেশে উদান এবং  
 সমস্ত শরীর ব্যাপ্ত হইয়া ব্যানবায়ু প্রবাহিত আছে। এই পঞ্চবিধ বায়ুই  
 অন্তরস্থ বলিয়া বিখ্যাত এবং নাগ, কুর্শ, কুকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়, এই  
 পঞ্চবিধ বায়ু বহিঃস্থ ॥ ৫৩-৫৪ ॥

এই পঞ্চবিধ বহিঃস্থ বায়ু যে যে স্থলে প্রবাহিত, তাহা কীর্তন  
 করিতেছি। উল্গারে (ঢেঁকুরে) নাগবায়ু, উগ্মীলনে কুর্শবায়ু, শ্বংকারে  
 (হাঁচিতে) কুকরবায়ু, জ্জ্ঞপ্তে (হাই তোলাতে) দেবদত্ত বায়ু শরীরধ্বংস  
 হইলেও মৃত শরীরে প্রবাহিত থাকে ॥ ৫৫-৫৬ ॥ \*

\* উল্গার—ঢেঁকুর তোলা। উগ্মীলন—নয়নের উন্মেষ। শ্বংকার—  
 হাঁচি। জ্জ্ঞপ্ত—হাইতোলা।

নাগো গৃহ্নাতি চৈতন্ত্যং কুর্শ্বশ্চব নিমেষণম্ ।  
 ক্ষুৎষ্টকং কুকরশ্চব জ্জ্বলং চতুর্ধেন তু ।  
 ভবেদ্ধনঞ্জয়াচ্ছবং ক্ষণমাত্রং ন নিঃসরেৎ ॥ ৬৪ ॥  
 সৰ্ব্বং তু সূর্যাসংভিন্না নাভিমূলাং সমুদ্ধরেৎ ।  
 ইড়য়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ ধৈর্যোণাথগুব্ধগতঃ ॥ ৬৫ ॥  
 পুনঃ সূর্যোণ চাক্ষুশ্ব কুদ্ধয়িত্বা যথাবিধি ।  
 রেচয়িত্বা সাধয়েত্তু ক্রমেণ চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৬৬ ॥  
 কুন্তকঃ সূর্য্যভেদস্য জরামৃত্যুবিনাশনঃ ।  
 রোধয়েৎ কুণ্ডলীং শক্তিং দেহানলং বিবর্জয়েৎ ।  
 ইতি তে কথিতশ্চণ্ড সূর্য্যভেদনমুত্তমম্ ॥ ৬৭ ॥

নাগবায়ু চৈতন্ত্য উৎপাদন করে, কুর্শ্ববায়ু দ্বারা নিমেষ, কুকরবায়ু দ্বারা ক্ষুধা ও পিপাসা এবং দেবদত্ত বায়ু দ্বারা জ্জ্বলনক্রিয়া সংসাধিত হইয়া থাকে । ধনঞ্জয়-বায়ু হইতে শব্দ উৎপন্ন হয় । এই বায়ু কোন অবস্থাতেই শরীর ত্যাগ করে না ॥ ৬৪ ॥

কুন্তক করিবার কালে উক্ত প্রাণাদি বায়ুনিচয়কে পিঙ্গলানাড়ী দ্বারা বিভিন্ন করতঃ নাভির মূল হইতে সমানবায়ুকে উত্তোলন করিয়া ধৈর্য্যসহকারে বেগের সহিত বামনাসিকা দ্বারা রেচন করিতে হইবে । পুনরায় দক্ষিণনাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া স্রষ্ট্রুয়্যাতে কুন্তক করিবে ও বামনাসা দ্বারা রেচন করিতে হইবে । পুনঃ পুনঃ এইরূপ করিতে হয় । ইহাকেই সূর্য্যভেদ কুন্তক বলে ॥ ৬৫-৬৬ ॥

এই সূর্য্যভেদনামক কুন্তক জরামৃত্যু বিনাশ করে । ইহা দ্বারা কুণ্ডলীশক্তি প্রবোধিতা হয় এবং দেহস্থিত অগ্নির বৃদ্ধি হয় । হে চণ্ড ! তোমার নিকটে এই শ্রেষ্ঠ সূর্য্যভেদনামক কুন্তকযোগ কীর্ত্তন করিলাম ॥ ৬৭ ॥

## উজ্জায়ীকুস্তক

নাসাভ্যাং বায়ুমাকৃশ্য বায়ুং বক্তে ৭ ধারয়েৎ ।  
 হৃদগলাভ্যাং সমাকৃশ্য মুখমধ্যে চ ধারয়েৎ ॥ ৬৮ ॥  
 মুখং প্রক্ষাল্য সংবন্দ্য কুর্য্যাজ্জালঙ্করং ততঃ ।  
 আশক্তি কুস্তকং কৃত্বা ধারয়েদবিবোধতঃ ॥ ৬৯ ॥  
 উজ্জায়ীকুস্তকং কৃত্বা সৰ্বক্যার্যাণি সাধয়েৎ ।  
 ন ভবেৎ কফরোগশ্চ ক্রুরবায়ুরজীর্ণকম্ ॥ ৭০ ॥  
 আমবাতঃ ক্ষয়ঃ কাসো জরপ্ৰীহা ন বিদ্যতে ।  
 জরামৃত্যুত্বাবিনাশায় চোজ্জায়ীং সাধয়েন্নরঃ ॥ ৭১ ॥

## শীতলীকুস্তক

ত্রিহুয়া বায়ুমাকৃশ্য উদরে পুরয়েচ্ছনৈঃ ।  
 ক্ষণঞ্চ কুস্তকং কৃত্বা নাসাভ্যাং হেচয়েৎ পুনঃ ॥ ৭২ ॥

বহিঃস্থিত বায়ু নাসিকায়ুগল দ্বারা এবং অন্তঃস্থিত বায়ু হৃদয় ও  
 !লদেশ দ্বারা আকর্ষণ করিয়া কুস্তকযোগে মুখাভ্যন্তরে ধারণ  
 করিবে ॥ ৬৮ ॥

অনন্তর বদন প্রক্ষালনপূর্বক জালঙ্করমুদ্রার আচরণ করিবে ।  
 এইরূপে নিজ শক্তি অহুসারে কুস্তক করিয়া নিরাপদে বায়ুধারণ  
 করিবে ॥ ৬৯ ॥

ইহাকে উজ্জায়ী কুস্তক বলে । ইহার প্রভাবে সমস্ত কার্য সিদ্ধ  
 হইয়া থাকে এবং ইহার প্রভাবে কফরোগ, দুষ্টবায়ু, অজীর্ণ, আমবাত,  
 ক্ষয়রোগ, কাস, জর ও প্রীহা প্রভৃতি সমস্ত রোগ বিনাশপ্রাপ্ত হয় । যে  
 সাধক জরা ও মৃত্যুকে নাশ করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহার পক্ষে এই  
 উজ্জায়ী কুস্তকযোগ সাধন করা একান্ত কর্তব্য ॥ ৭০-৭১ ॥

শীতলীকুস্তক ।—ত্রিহুয়া দ্বারা বায়ু আকর্ষণপূর্বক কুস্তকযোগ দ্বারা  
 ধীরে ধীরে অষ্টরাভ্যন্তরে বায়ু পরিপূরণ করিবে । অতঃপর কিয়ৎক্ষণ

সর্বদা সাধয়েদ্যোগী শীতলীকুস্তকং শুভম্ ।  
অজীর্ণং কফপিত্তঞ্চ নৈব দেহে প্রজায়তে ॥ ৭০

### ভজিকাকুস্তক

ভজ্জৈব লৌহকারাণাং যথাক্রমেণ সংভ্রমেৎ ।  
ততো বায়ুঞ্চ নাসাভ্যাম্ভাভ্যাং চালয়েচ্ছনৈঃ ॥ ৭৪ ॥  
এবং বিংশতিবারঞ্চ কুস্তা কুৰ্য্যাচ্চ কুস্তকম্ ।  
তদন্তে চালয়েদ্বাযুং পূৰ্ব্বোক্তঞ্চ যথাবিধি ॥ ৭৫ ॥  
ত্রিবারং সাধয়েদেনং ভজিকাকুস্তকং সূধীঃ ।  
ন চ যোগং ন চ ক্লেশমারোগ্যঞ্চ দিনে দিনে ॥ ৭৬ ॥

সেই বায়ু ধারণ করিয়া নাসায়ুগল দিয়া বিরেচন করিবে, ইহাকেই শীতলীকুস্তক বলে ॥ ৭২ ॥

যোগী নিরস্তর এই শুভপ্রদ শীতলীকুস্তকের আচরণ করিবে। ইহা সাধন দ্বারা অজীর্ণ, ক্লেম্মারোগ ও পিত্তবাত-রোগনিচয় ধ্বংস হয় ॥ ৭৩ ॥

ভজিকাকুস্তক । কৰ্ম্মকারদিগের ভজিকায়ন্ত্র দ্বারা \* অর্থাৎ জাঁতা দ্বারা যেৰূপ বায়ু সমাকৃষ্ট হয়, সেইরূপ নাসিকা দ্বারা বায়ু সমাকর্ষণ পূর্বক ধীরে ধীরে উদরাভ্যন্তরে চালিত করিবে ॥ ৭৪ ॥

এইরূপে বিংশতিবার বায়ু পরিচালিত করিয়া কুস্তকযোগে বায়ু-ধারণ করিবে। পরে ভজিক দ্বারা যেমন বায়ুবিনিঃসৃত হয়, সেইরূপ নাসিকা দ্বারা বায়ু বিনিঃসৃত করিবে। ইহাকে ভজিকা কুস্তক কহে। ইহা যথাবিধি বারংক্রিয় অকুষ্ঠান করিবে। ইহার প্রভাবে কোনরূপ রোগ বা কষ্ট হয় না এবং নিত্য আরোগ্যলাভ হয় ॥ ৭৫—৭৬ ॥

\* ভজিকা—কৰ্ম্মকারের অগ্নিপ্রজালনার্থ জাঁতা ।

## ভ্রামরীকুস্তক

অর্দ্ধরাত্রিগতে যোগী ভক্তানাং শব্দবজ্জিতে ।

কর্ণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং কূর্ধ্যাং পূরককুস্তকম্ ॥ ৭৭ ॥

শৃণুয়াদ্ধ্বনিগে কর্ণে নাদমন্তর্গতং শুভম্ ।

প্রথমং বিজ্ঞীনাদৃক্ বংশীনাৎ ততঃ পরম্ ॥ ৭৮ ॥

মেঘঝর্ঝরভ্রমরীঘণ্টাকাংস্তত্ততঃ পরম্ ।

তুরী-ভেরী-মৃদঙ্গাদিনিদানকদ্রুদ্ভুতিঃ ॥ ৭৯ ॥

এবং নানাবিধো নাদো জায়তে নিত্যমভাসাৎ ।

অনাহতস্ত শব্দস্ত তস্ত শব্দস্ত যো ধ্বনিঃ ॥ ৮০ ॥

ধ্বনেরন্তর্গতং জ্যোতির্জ্যোতেরন্তর্গতং মনঃ ।

ভ্রামরীকুস্তক।—রাত্রির অর্দ্ধাংশ অতীত হইলে যে স্থানে কোন প্রাণীর শব্দ কর্ণগোচর না হয়, এইরূপ স্থানে গিয়া সাধক নিজ হস্ত দ্বারা স্বীয় কর্ণযুগল বন্ধ করিয়া পূবক ও কুস্তকের অনুষ্ঠান করিবে ॥ ৭৭ ॥

এইরূপে কুস্তকের আচরণ করিলে সাধক দক্ষিণ-শ্রোত্রে নানাবিধ শব্দ শ্রবণ করিতে থাকিবে ; ঐ সকল শব্দ দেহের মধ্যভাগ হইতে সমুৎপত্ত হইয়া থাকে । প্রথমে বিজ্ঞীরব, পরে বংশীধ্বনি, তদনন্তর মেঘগর্জ্জন, পরে ঝর্ঝরী নামক বাস্তব শব্দ এবং তৎপরে ভ্রমরের গুন্ গুন্ ধ্বনি শুনিতে পাইবে । অনন্তর বথাক্রমে ঘণ্টা, কাংস্ত, তুরী, ভেরী, মৃদঙ্গ, আনকদ্রুদ্ভুতি প্রভৃতির শব্দ কর্ণগোচর হইবে ॥ ৭৮-৭৯ ॥

এইরূপে প্রতিদিন নানাবিধ ধ্বনি কর্ণগোচর হইতে থাকিবে । অনন্তর হৃদয়স্থিত অনাহতনামক ছাদশদলকমলের মধ্যভাগ হইতে শব্দ ও সেই শব্দ হইতে সমুদ্ভিত প্রতিশব্দ কর্ণপুটে প্রবেশ করিবে ॥ ৮০ ॥

ভয়নো বিলয়ং বাতি তদ্বিক্ষোঃ পরমং পদম্ ।

এবং ভ্রামরীসংসিদ্ধঃ সমাধিসিদ্ধিমাণ্ডিয়াং ॥ ৮১ ॥

সুখেন কুস্তকং কৃত্বা মনশ্চ অব্যবস্তরম্ ।

সংত্যজ্য বিষয়ান্ সর্বান মনোমুচ্ছা সুখপ্রদা ।

আত্মনি মনসো যোগাদানন্দো জায়তে ঐবম্ ॥ ৮২ ॥

কেবলীকুস্তক

হংকারেণ বহির্বাতি সংকারেণ বিশেং পুনঃ ।

ষট্শতানি দিব্যারাট্রৌ সহস্রাণ্যেকবিশ্বতঃ ।

অজপা নাম গায়ত্রীং জীবো জপতি সর্বদা ॥ ৮৩ ॥

তৎপরে যোগী মুদিতনেত্রে হৃদয়মধ্যে সেই স্বাদশদলকমলের প্রতিধ্বনির অন্তর্গত জ্যোতিঃ ও জ্যোতির অন্তর্গত মন দর্শন করিবে। সেই জ্যোতিই পরব্রহ্ম। সাধকের মন সেই ব্রহ্মে সংযোজিত হইয়া ব্রহ্মরূপী হরির পরমপাদপদ্মে লয় প্রাপ্ত হইয়া যায়। এইরূপে ভ্রামরী-কুস্তক সিদ্ধ হইয়া থাকে। ভ্রামরীকুস্তকে সিদ্ধি লাভ করিলে সাধক সমাধিসিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন ॥ ৮১ ॥

মুচ্ছাকুস্তক।—প্রথমতঃ অক্লেশে পূর্বকথিত বিধানে কুস্তকের আচরণ করত বাবতীয় বিষয় হইতে চিত্তকে প্রতিনিবৃত্ত করিবে। তৎপরে ভ্রমের মধ্যদেশে আজ্ঞাপুরনামক যে বিন্দু গুরুপদ আছে, তাহাতে ঐ চিত্তকে সংযোজিত হইয়া ঐ কমলস্থিত পরমাত্মাকে লয় করিবে। ইহাকেই মুচ্ছাকুস্তক কহে। এই কুস্তক দ্বারা পরমানন্দ জন্মিয়া থাকে ॥ ৮২ ॥

কেবলীকুস্তক।—স্বাসবায়ু বহির্গমন ও প্রবেশকালে “হং” ও “মং” উচ্চারিত হয় অর্থাৎ যৎকালে স্বাসানিল নিঃস্রাস্ত হয়, সেই সময়ে হংকার এবং যে কালে স্বাসবায়ু দেহমধ্যে প্রবিষ্ট হয়, তখন সংকার সমুচ্চারিত।

মূলধারে যথা হংসস্ততা হি হৃদিপঙ্কজে ।  
 তথা নাসাপুটদ্বন্দ্বৈ ত্রিবিধং সঙ্গমাগমম্ ॥ ৮৪ ॥  
 যল্পবত্যলুলীমানং শরীরং কর্ণরূপকম্ ।  
 দেহাবহির্গতো বায়ুঃ স্বভাবো দ্বাদশাকুলিঃ ॥ ৮৫ ॥  
 গায়নে ষোড়শাকুল্য ভোজনে বিংশতিস্তথা ।  
 চতুর্বিংশাকুলীঃ পান্ধো নিদ্রায়াত্রিংশদকুলিঃ ।  
 মৈথুনে ষট্-ত্রিংশদুক্তং ব্যায়ামে চ ততোহধিকম্ ॥ ৮৬ ॥  
 স্বভাবেহস্ত গতেনুনে পরমায়ুঃ প্রবর্দ্ধতে ।  
 আয়ুঃক্লয়োহধিকে প্রোক্তো মাকতে চান্তরাদগতে ॥ ৮৭ ॥

হইয়া থাকে । হংসকে শিশুতুল্য এবং সংস্কারকে শক্তিতুল্য জানিবে ।  
 হংস ও সোহং এই শব্দযুগল এক । এই পরমপুরুষ ও প্রকৃতিময় শব্দই  
 অজ্ঞপা গায়ত্রী বলিয়া অভিহিত । সাধক অহনিশির মধ্যে একবিংশতি  
 সহস্র ষট্-শতবার এই গায়ত্রী জপ করেন অর্থাৎ এক দিবস ও রজনীর  
 মধ্যে শ্বাসবায়ু ২১৬০০ বার নিজাস্ত ও প্রবিষ্ট হয় ॥ ৮৩ ॥

মূলধার অর্থাৎ গুহ ও উপস্থমূলের মধ্যভাগ, হৃদয়কমল অর্থাৎ  
 অনাহতনামক পদ্ম এবং নাসাপুটদ্বন্দ্ব অর্থাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয়,  
 এই স্থানদ্বয় দ্বারা হংসরূপ অজ্ঞপাজপ হয়, অর্থাৎ এই তিন স্থান দ্বারা  
 শ্বাসবায়ুর প্রবেশ ও নির্গম হইয়া থাকে ॥ ৮৪ ॥

এই শ্বাসবায়ুর বহির্ভাগে গতির ক্রিয়াক্রম পরিমাণ যল্পবতি অকুলি ।  
 ইহার স্বভাবতঃ বহির্দেশে গতির পরিমাণ দ্বাদশাকুলি, গায়নে ইহার  
 পরিমাণ ষোড়শ অকুলি, ভোজনে বিংশতি অকুলি, পথপর্ষটনে চত্বিশ  
 অকুলি, নিদ্রাসময়ে ত্রিংশৎ অকুলি, মৈথুনে ছত্রিশ অকুলি এবং ব্যায়ামে  
 ইহার পরিমাণ তদপেক্ষা অধিকতর হইয়া থাকে ॥ ৮৫—৮৬ ॥

শ্বাসবায়ুর স্বভাবতঃ বহির্দেশে গতির পরিমাণ দ্বাদশ অকুলি,



তস্মাৎ প্রাণে স্থিতে দেহে মরণং নৈব জায়তে ।  
 বায়ুনা ষটসংবদ্ধো ভবেৎ কেবলকুস্তকঃ ॥ ৮৮ ॥  
 বাবল্লীবো অপেন্নমজ্জপাসংখ্যাকেবলম্  
 অজ্জাবধি ধৃতং সংখ্যাবিল্লমং কেবলীকুতে ॥ ৮৯ ॥  
 অতএব হি কৰ্ত্তব্যঃ কেবলীকুস্তকো নরৈঃ ।  
 কেবলী চাজপা সংখ্যা দ্বিগুণা চ মনোন্নয়নী ॥ ৯০ ॥  
 নাসাভ্যাং বায়ুমাক্ৰিয় কেবলং কুস্তকঞ্চরেৎ ।  
 একাদিকচতুঃষষ্টিং ধারয়েৎ প্রথমে দিনে ॥ ৯১ ॥  
 কেবলীমষ্টধা কুৰ্য্যাদ্ ষামে ষামে দিনে দিনে ।  
 অথবা পঞ্চধা কুৰ্য্যাদ্ যথা তৎ কথয়ামি তে ॥ ৯২ ॥

ইহা পূর্বেই কথিত হইয়াছে । ঐ বারো অঙ্গুলির অপেক্ষা নান হইলে  
 পরমায়ু বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়, কিন্তু ঐ দ্বাদশ অঙ্গুলি অপেক্ষা অধিক হইলে  
 পরমায়ু ক্ষয় হয় ॥ ৮৭ ॥

যে পর্য্যন্ত শরীরমধ্যে প্রাণবায়ু অবস্থান করে, সে পর্য্যন্ত কোনরূপেই  
 মৃত্যু হইবার সম্ভাবনা নাই । কুস্তকসাধনবিষয়ে প্রাণবায়ুই মূল  
 কারণ ॥ ৮৮ ॥

জীব দেহধারণ করিয়া যাবৎ বাঁচিয়া থাকে, তাবৎ যথাপরিমিত সংখ্যায়  
 অজপামন্ত্র জপ করে । দেহমধ্যে প্রাণবায়ুর সংসর্গেই কেবলীকুস্তক সম্পন্ন  
 হয় । ইহাতে কেবল কুস্তক মাত্রই আছে, কিন্তু পুরক বা রেচক  
 নাই ॥ ৮৯—৯০ ॥

নাসাপুটদ্বয় দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্বক কেবলকুস্তকের অম্লষ্ঠান  
 করিবে । প্রথম দিবসে এই কুস্তকসাধন করিতে হইলে এক অবধি  
 চতুঃষষ্টিবার পর্য্যন্ত শ্বাসবায়ু ধারণ করা কৰ্ত্তব্য ॥ ৯১ ॥

এই কেবলীকুস্তক প্রতিদিন অষ্ট প্রহরে অষ্টবার সাধন করিতে অসমর্থ  
 হইলে প্রত্যহ পঞ্চবার সাধন করিবে অর্থাৎ প্রাতঃকালে, এবং রাত্রিশেষে

প্রাতর্ষমধ্যাহ্নসায়াহ্নমধ্যে ত্রিচিচতুর্থকে ।  
 ত্রিগছ্যমথবা কুর্য্যাৎ সমমানে দিনে দিনে ॥ ২৩ ॥  
 পঞ্চবারং দিনে বৃদ্ধির্বারৈককঞ্চ দিনে তথা ।  
 অঙ্গপাপরিমাণঞ্চ যাবৎ সিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ২৪ ॥  
 প্রাণায়ামং কেবলীকৃত্ব তদা বনতি যোগবিৎ ।  
 কুস্তকে কেবলানিদ্ধৌ কিং ন সিদ্ধ্যতি ভূতলে ॥ ২৫ ॥

ইতি ত্রিষেরওসংহিতাস্থাং ষেরওচওসংবাদে ঘটস্থযোগপ্রকরণে  
 প্রাণায়ামপ্রয়োগো নাম পঞ্চমোপদেশঃ ॥ ৫ ॥

সাধন করিবে । এতন্নিরূপিত প্রভাতে, মধ্যাহ্নে ও সন্ধ্যাকালে, এই তিনকালে  
 সমানসংখ্যায় সাধন করিবে ॥ ২২—২৩ ॥

যে পর্য্যন্ত এই কেবলীকৃত্তক সিদ্ধ না হয়, সে পর্য্যন্ত প্রতিদিন অঙ্গ-  
 পাজশের পরিমাণ এক বা পঞ্চবার ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি করিবে ॥ ২৪ ॥

যে সাধক কেবলীকৃত্তক সাধন করিতে পারেন, তিনিই প্রকৃত  
 যোগবিৎ । কেবলকুস্তক সিদ্ধ হইলে পৃথিবীতে কোন অসাধ্য কর্ম থাকে  
 না ॥ ২৫ ॥

# ষষ্ঠোপদেশ

## ধ্যানযোগ

ঘেরণ্ড উবাচ ।

স্থূলং জ্যোতিস্তথা সূক্ষ্মং ধ্যানশ্চ ত্রিবিধং বিদুঃ ।  
স্থূলং মূৰ্ত্তিময়ং প্রোক্তং জ্যোতিস্তেজোময়ং তথা ।  
সূক্ষ্মং বিন্দুময়ং ব্রহ্ম কুণ্ডলী পরদেবতা ॥ ১ ॥

### স্থূলধ্যান

অকীর্ত্তদয়ে ধ্যায়েৎ স্খালাগরমুত্তমম্ ।  
তন্মধ্যে রত্নদ্বীপস্ত স্খরত্নবালুকাময়ম্ ॥ ২ ॥

---

অনন্তর ধ্যানযোগ কথিত হইতেছে ।—ঘেরণ্ড কহিলেন, ধ্যান ত্রিবিধ ;  
—স্থূলধ্যান, জ্যোতির্ধ্যান এবং সূক্ষ্মধ্যান । বাহা দ্বারা মূৰ্ত্তিমান্ অভীষ্ট-  
দেবকে কিংবা পরমগুরুকে স্মরণ করা যায়, তাহাকে স্থূলধ্যান বলে ;  
বাহাতে তেজোময় ব্রহ্মকে চিন্তা করা যায়, তাহাকে জ্যোতির্ধ্যান এবং  
যে ধ্যান দ্বারা সূক্ষ্ম বিন্দুময় ব্রহ্ম ও পরমদেবতা কুলকুণ্ডলিনী-শক্তি প্রত্যক্ষ  
হন, তাহাকে সূক্ষ্মধ্যান কহে ॥ ১ ॥

স্থূলধ্যান ।—যোগী নেত্রনিমীলন পূর্বক অকীর্ত্ত হৃদয়ে এইরূপ চিন্তা  
করিবে যে, অমুত্তম স্খালাগর বর্ত্তমান রহিয়াছে । সেই সাগরমধ্যে  
একটি রত্নময় দ্বীপ স্খশোভিত । সেই দ্বীপে রত্নময় বালুকাসি  
চারিদিকে বিস্তৃত হইয়া অমুশম শোভা বর্দ্ধন করিতেছে ॥ ২ ॥

চতুর্দিক্ নীপতরুবহুপুষ্পসমম্বিতঃ ।  
 নীপোপবনসঙ্কুলে বেষ্টিতং পরিখা ইব ॥ ৩ ॥  
 মালতীমল্লিকা-জাতী-কেশরৈশ্চম্পকৈকসুখা ।  
 পারিজাতৈঃ স্থলৈঃ পট্টৈর্গন্ধামোদিতদিবুধৈঃ ॥ ৪ ॥  
 তন্মধ্যে সংস্বেদেদ্যোগী কল্লবৃক্ষং মনোহরম্ ।  
 চতুঃশাখাচতুর্বেদং নিত্যপুষ্পকলাগ্নিতম্ ॥ ৫ ॥  
 ভ্রমরাঃ কোকিলাস্তত্র গুঞ্জস্তি নিগদন্তি চ ।  
 ধায়েত্তত্র স্থিরো ভূত্বা মহামাণিক্যমণ্ডপম্ ॥ ৬ ॥

রত্নধীপের চারিদিকে কদম্ববৃক্ষসকল অনির্ব্বিনীয় শোভা সম্পাদন  
 করিতেছে। অসংখ্য কদম্বকুসুম প্রক্ষুটিত হইয়া বৃক্ষসমূহের শোভা  
 সংবর্দ্ধন করিতেছে। কদম্ববনের চতুর্দিকে মালতী, মল্লিকা, জাতী  
 নাগকেশর, বকুল, পারিজাত, স্থলপঙ্কজ প্রভৃতি নানাবিধ তরুর মূল  
 পরিখার ত্রায় ঐ ধীপকে পরিবেষ্টিত করিয়া আছে। ঐ সমস্ত বৃক্ষের  
 স্নগন্ধি পুষ্পসমূহের স্নগন্ধে দিগ্বাওল স্নগন্ধযুক্ত হইতেছে ॥ ৩-৪ ॥

সাধক মনে মনে এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐ বনের মধ্যস্থলে মনোহর  
 কল্লবৃক্ষ স্থশোভিত আছে। ঐ বৃক্ষের চারিটি শাখা, সেই শাখাচতুষ্টয়  
 চারিটি বেদম্বরূপ; ঐ বৃক্ষের শাখাসমূহে সন্তোজাত কুসুম ও পুষ্পরাশি  
 শোভা পাইতেছে ॥ ৫ ॥

ঐ বৃক্ষের শাখায় ভ্রমরকুল গুন্ গুন্ স্বরে গান করিতেছে এবং  
 কোকিলকুল বিটপোপরি সমাসীন হইয়া কুহু কুহু রবে চিন্তা হরণ  
 করিতেছে। সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐ কল্লতরুর মূলভাগে  
 মহামাণিক্যানির্ম্মিত একটি মণ্ডপ শোভা ধারণ করিতেছে ॥ ৬ ॥

তন্নম্রো তু স্মরেদ্যোগী পর্যাক্ষং স্মনোহরম্ ।  
 তত্রেষ্টদেবতাং ধ্যায়ৈদ্ষদ্ব্যানং গুরুভাষিতম্ ॥ ৭ ॥  
 যস্ত দেবস্তা যজ্ঞপং যথা ভূষণবাহনম্ ।  
 তজ্ঞপং ধ্যায়তে নিত্যং স্থলধানিমিদং বিদুঃ ॥ ৮ ॥

প্রকারান্তর ।

সহস্রারে মহাপদ্মে কণিকায়্যাং বিচিস্তয়েৎ ।  
 বিলগ্নসহিতং পদ্মং দ্বাদশৈদলসংযুতম্ ॥ ৯ ॥  
 গুরুবর্ণং মহাতেজো দ্বাদশৈবীজভাষিতম্ ।  
 হসক্ষমলবঃসুং হসথক্রেং যথাক্রমম্ ॥ ১০ ॥  
 তন্নম্রো কণিকায়্যাস্ত অকথাদিরেখাত্রয়ম্ ।  
 হলক্ষকোণসংযুক্তং প্রণবং তত্র বর্ততে ॥ ১১ ॥

সেই মণ্ডপের মধ্যভাগে মনোরম পর্যাক্ষ বিরাজিত রহিয়াছে ।  
 সেই পর্যাক্ষের উপরিভাগে নিজ পরম অভীষ্টদেব শোভিত রহিয়াছেন ।  
 গুরুদেব যেরূপ অভীষ্টদেবের ধ্যান, রূপ, ভূষণ, বাহন প্রভৃতির উপদেশ  
 দিয়াছেন, সাধক সেইরূপই ধ্যান করিবেন; ইহাকেই স্থলধান  
 কহে ॥ ৭-৮ ॥

অত্রবিধ স্থলধান কথিত হইতেছে—ব্রহ্মরন্ধ্রে সহস্রার নামে একটি  
 সহস্রদল কমল বিরাজিত রহিয়াছে । সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে,  
 ঐ পদ্মের বীজকোষান্তরে আর একটি দ্বাদশদল পদ্ম সুশোভিত  
 রহিয়াছে । ঐ দ্বাদশদল কমল গুরুবর্ণ ও পরমতেজঃসম্পন্ন । ঐ কমলের  
 দ্বাদশদলে যথাক্রমে হ স ক্ষ ম ল ব র য়ুং হ স থ ক্রেং এই দ্বাদশ বীজ  
 বিরাজিত আছে ॥ ৯-১০ ॥

এই দ্বাদশদলকমলের কণিকাতে অ ক থ এই বর্ণত্রয়ে রেখাত্রয় ও  
 হ ল ক্ষ এই বর্ণত্রয়ে কোণ সংযুক্ত রহিয়াছে এবং মধ্যস্থলে প্রণব  
 বর্তমান আছে ॥ ১১ ॥

নাদবিন্দুময়ং গীঠং ধ্যায়ন্তত্র মনোহরম্ ।

তত্রোপরি হংসযুগ্মং পাতুকা তত্র বর্ততে ॥ ১২ ॥

ধ্যায়ন্তত্র গুরুং দেবং দ্বিভুজঞ্চ ত্রিলোচনম্ ।

শ্বেতাশ্বরধরং দেবং গুরুগন্ধারুলেপনম্ ॥ ১৩ ॥

গুরুপুষ্পময়ং মালাং রক্তশক্তিসমন্বিতম্ ।

এবংবিধ গুরুধানং স্থলধানং প্রসিধ্যতি ॥ ১৪ ॥

সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐ স্থলে মনোহর নাদবিন্দুময় একটি গীঠ সুশোভিত আছে। ঐ গীঠের উপরিভাগে দুইটি হংস বর্তমান আছে এবং ঐ স্থানে পাতুকা বিজ্ঞমান রহিয়াছে ॥ ১২ ॥

সাধক চিন্তা করিবেন যে, ঐ স্থানে গুরুদেব বিরাজিত আছেন। তিনি দ্বিভুজ, দ্বিনেত্র ও গুরুাশ্বরধারী। তাঁহার দেহ গুরুগন্ধদ্রব্যে রঞ্জিত এবং তাঁহার গলদেশে শুভ্র পুষ্পমালা শোভিত আছে। তাঁহার বামভাগে রক্তবর্ণা শক্তি শোভাবর্ধন করিতেছেন। এই প্রকারে গুরুর ধ্যান করিলেই স্থলধান সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥ ১৩—১৪ ॥ \*

\* বিশ্বসারতন্ত্রে বর্ণিত আছে যে—প্রাতঃ শিরসি গুরুহস্তে দ্বিনেত্রং দ্বিভুজং গুরুম্ । বরাভয়করং শাস্ত্রং অরেন্দ্রমামপূর্বকম্ ॥

অর্থাৎ মন্ত্রকোপরিভাগে যে গুরুবর্ণ পদ্ম সুশোভিত আছে, যোগী প্রভাতে সেই পদ্মে গুরুদেবকে চিন্তা করিবেন। তিনি শাস্ত্র, দ্বিভুজ ও দ্বিনেত্র, তাঁহার হস্তে বর ও অভয় বর্তমান আছে। এই প্রকার চিন্তাষ্ট স্থলধান বলিয়া অভিহিত। কঙ্কালমালিনীতন্ত্রে বর্ণিত আছে যে—

সহস্রদলপদ্মস্থং অন্তরাঙ্গানমুজ্জলম্ । তত্রোপরি নাদরিন্দোর্মধো সিংহাসনোজ্জ্বলে । তত্র নিজগুরুং নিত্যং রক্তচালসন্নিভম্ । বীরাসন লম্বাঙ্গীনং সর্বাভরণভূষিতম্ । গুরুমালাশ্বরধরং বরদাভরণপাণিনম্ । বামোক্তশক্তিসহিতং কারুণ্যেনাবলোকিতম্ । প্রিয়য়া সব্যহস্তেন দ্রুতচাকুলেবরম্ । বামেনোংলধাঘিণ্যা রক্তাভরণভূষয়া । জ্ঞানানন্দসমা-  
যুক্তং অরেন্দ্রমামপূর্বকম্ ॥

জ্যোতির্ধ্যান ।

ঘেরণ্ড উবাচ ।

কথিতং স্থলধ্যানস্ত তোজোধ্যানং শৃণু মে ।

যজ্ঞানেন যোগসিদ্ধিরাস্ত্রপ্রত্যক্ষমেব চ ॥ ১৫ ॥

অনন্তর জ্যোতির্ধ্যান ।—ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড ! স্থলধ্যান কথিত হইল, অধুনা তেজোধ্যান ( জ্যোতির্ধ্যান ) শ্রবণ কর । এই ধ্যান দ্বারা যোগসিদ্ধি ও আস্ত্রপ্রত্যক্ষশক্তি জন্মিয়া থাকে ॥ ১৫ ॥

অর্থাৎ সাধক এইরূপ ভাবনা করিবে যে, সহস্রদলকমলে তেজঃশালী অন্তরাঙ্গা অধিষ্ঠিত আছেন, তত্পরি নাদবিন্দুর মধ্যে সমুজ্জ্বল সিংহাসন শোভা পাইতেছে । সেই সিংহাসনে স্বীয় অভীষ্টদেব বিরাজ করিতেছেন, তিনি বীরাসনে উপবিষ্ট । তাঁহার দেহ রক্তভূষণের দ্বারা গুরু, তিনি নানাবিধ অলঙ্কারে বিভূষিত এবং গুরুমালা ও গুরুবস্ত্রধারী । তাঁহার হস্তে বরাভয় বর্তমান আছে । তাঁহার বাম উরুর উপরে শক্তি উপবিষ্ট রহিয়াছেন, গুরুদেব কৃপাদৃষ্টিতে চারিদিকে দৃষ্টিনিষ্ক্ষেপ করিতেছেন, প্রিয়তমা শক্তি বামহস্তে তাঁহার মনোহর শরীর ধারণ করিয়াছেন । সেই শক্তির বামকরে রক্তকমল এবং তিনি রক্তবর্ণ অলঙ্কারে বিভূষিত । এইরূপে সেই জ্ঞানানন্দযুক্ত গুরুর নামচিন্তন পূর্বক তাঁহাকে ধ্যান করিবে । ইহাকেই স্থলধ্যান বলে ।

নীলতন্ত্রে কথিত আছে যে—

“সহস্রদলপঙ্কজে সকলশীতরশ্মিপ্রভং

বরাভয়করাশুভ্রং বিমলগন্ধপুষ্পোক্ষিতম্ ।

প্রসন্নবদনেক্ষণং সকলদৈবতরূপিণং

অরেচ্ছিরসি হংসগং তদভিধানপূর্বকং গুরুম্ ॥”

অর্থাৎ মস্তকের উপরে যে সহস্রদল পদ্ম আছে, তদ্বায় হংসোপরি সমাসীন গুরুদেবকে চিন্ত্য করিবে ; তিনি পূর্ণচন্দ্রের সদৃশ শ্বেতবর্ণ, তাঁহার দেহ বিমলগন্ধ ও কুসুমবাসে সুবাসিত ; তাঁহার বদন প্রসন্ন, তিনি

মুলাধারে কুণ্ডলিনী ভূজগাকাররূপিণী ।  
 জীবাত্মা তিষ্ঠতি তত্র প্রদীপকলিকাকৃতিঃ ।  
 ধ্যায়ন্তেজোময়ং ব্রহ্ম তেজোধানং পরাপন্নম্ ॥ ১৬ ॥  
 ভ্রুবোর্মধ্যে মনোৰ্দ্ধে চ যন্তেজঃ প্রণরাত্মকম্ ।  
 ধ্যায়ন্ত্জ্বালাবলীযুক্তং তেজোধানং তদেব হি ॥ ১৭ ॥

স্বক্ষণ্যান

ঘেরণ্ড উবাচ ।

তেজোধানং শ্রুতং চণ্ড সূক্ষ্মধানং বদাম্যহম্ ।  
 বহুভাগ্যবশাদ্যন্ত কুণ্ডলী জাগ্রতী ভবেৎ ॥ ১৮ ॥  
 আত্মনঃ সহযোগেন নেত্ররক্ষাদিনির্গতা ।  
 বিহরেদ্রাজমার্গে চ চঞ্চলত্বায় দৃশ্যতে ॥ ১৯ ॥

মুলাধার অর্থাৎ গুহ্যপ্রদেশ ও লিঙ্গমূলের মধ্যস্থলে কুণ্ডলিনী সর্পাকারে বিরাজমান আছেন। ঐ স্থানে জীবাত্মা দীপকলিকার আয় অবস্থিত; তথায় জ্যোতির্ময় ব্রহ্মের ভাবনা করিতে হইবে। ইহাকেই তেজোধান বা জ্যোতির্ধান বলে ॥ ১৬ ॥

অনুবিশ তেজোধান কথিত হইতেছে।—ব্রাহ্মের মধ্যভাগে ও মনের উর্দ্ধভাগে যে ওকারময় শিখামালাযুক্ত জ্যোতিঃ বর্তমান আছে, সেই জ্যোতিকে ব্রহ্মজ্ঞান করিয়া ধ্যান করিবে। ইহাকেও তেজোধান বা জ্যোতির্ধান বলে ॥ ১৭ ॥

অনন্তর সূক্ষ্মধান।—ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড! জ্যোতির্ধান অবধান করিলে, অধুনা সূক্ষ্মধান বলিতেছি, শ্রবণ কর। বহুভাগ্যবশে সাধকের কুণ্ডলিনী-শক্তি জাগরিতা হইয়া আত্মার সহিত মিলিত হন ও নয়নচ্ছিন্নপথে বিনির্গত হইয়া উর্দ্ধদেশস্থ রাজমার্গসংজ্ঞক স্থলে পরিলম্বণ

লকলদেবতারূপী, তাঁহার হস্তে বর, অভয় ও পদ্ম সুশোভিত। এইরূপে গুরুদেবকে ধ্যান করাকেই সূক্ষ্মধান বলে।



শাস্ত্রবীমূদ্রয়া যোগী ধ্যানযোগেন সিধ্যতি ।  
 সূক্ষ্মধ্যানমিদং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভম্ ॥ ২০ ॥  
 স্থূলধ্যানাচ্ছতগুণং তেজোধ্যানং প্রচক্ষতে ।  
 তেজোধ্যানাল্লক্ষগুণং সূক্ষ্মধ্যানং বিশিষ্যতে ॥ ২১ ॥

ঘেরঙ উবাচ ।

ইতি তে কথিতং চণ্ড ধ্যানযোগঃ সূদুর্লভঃ ।  
 আত্মসাক্ষাদ্ভবেৎ যস্মাত্তস্মাচ্ছ্যানং বিশিষ্যতে ॥ ২২ ॥  
 ইতি শ্রীঘেরঙ-সংহিতায়াং ঘেরঙচণ্ডসংবাদে ঘটস্থযোগে  
 সপ্তমসাধনে ধ্যানযোগে নাম ষষ্ঠোপদেশঃ ॥ ৬ ॥

করেন । ভ্রমণকালে সূক্ষ্ম ও চঞ্চলতা নিবন্ধন ধ্যানযোগ দ্বারা সেই  
 কুণ্ডলিনীকে অবলোকন করিতে পারা যায় না ॥ ১৮—১৯ ॥

যোগী শাস্ত্রবী মূদ্রার অল্পাংশ করিয়া কুণ্ডলিনীকে ধ্যান করিবে ।  
 ইহাকেই সূক্ষ্মধ্যান বলে । এই ধ্যান অতি গোপনীয় এবং ইহা অমরগণের  
 পক্ষেও দুর্লভ ॥ ২০ ॥

স্থূলধ্যান হইতে জ্যোতির্ধ্যান শতগুণে শ্রেষ্ঠতর এবং জ্যোতির্ধ্যান হইতে  
 সূক্ষ্মধ্যান লক্ষগুণে শ্রেষ্ঠ ॥ ২১ ॥

ঘেরঙ কহিলেন, হে চণ্ড ! এই আমি তৎসাক্ষে দুর্লভ ধ্যানযোগ  
 কীর্তন করিলাম ; যেহেতু, ইহা হইতে আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হয়, এই জন্য  
 এই ধ্যান সর্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া জানিবে ॥ ২২ ॥

ইতি ধ্যানযোগ নামক ষষ্ঠ উপদেশ সমাপ্ত ।

## সপ্তমোপদেশঃ ।

### সমাধিযোগ

ঘেরও উবাচ ।

সমাধিষ্ট পরো যোগো বহুভাগোন বিভাজ্যে ।

গুরোঃ কৃপাপ্রসাদেন প্রাপ্যতে গুরুভক্তিঃ ॥ ১ ॥

বিজ্ঞাপ্রতীতিঃ স্বগুরুপ্রতীতিরাম্রপ্রতীতির্ম নমঃ প্রবোধঃ ।

দিনে দিনে যন্ত ভবেৎ স যোগী হৃশোভনাত্যাসমুপৈতি সত্যঃ ॥ ২ ॥

ঘটান্ভিন্নং মনঃ কৃদ্বা ঐক্যং কুর্যাৎ পরাম্বনি ।

সমাধিং তদ্বিজ্ঞানীয়াৎ মুক্তসংজ্ঞে দশাদিভিঃ ॥ ৩ ॥

অহং ব্রহ্ম ন চাত্মোহস্মি ব্রহ্মৈবাহং ন শোকভাক্ ।

সচ্চিদানন্দরূপোহহং নিত্যমুক্তঃ স্বভাববান্ ॥ ৪ ॥

---

বহু সৌভাগ্যপ্রভাবে সমাধিনামক উৎকৃষ্ট যোগলাভ হয় । গুরুর কৃপা ও প্রসন্নতা হইলে এবং তাঁহার প্রতি স্থিরা ভক্তি থাকিলেই সমাধিযোগ লাভ হইয়া থাকে ॥ ১ ॥

দিন দিন বিজ্ঞা, গুরু এবং আত্মার প্রতি ষাঁহার বিশ্বাস জন্মে ও দিন দিন ষাঁহার মনের প্রবোধ হইতে থাকে, সমাধিযোগ সাধনে সেই সাধক পুরুষই প্রকৃত অধিকারী ॥ ২ ॥

শরীর হইতে মনকে ভিন্ন করিয়া পরমাত্মার সহিত একীভাবাপন্ন করাকেই সমাধি কহে । এই সমাধি দ্বারাই মুক্তিলাভ হয় ॥ ৩ ॥

যে সাধকপুরুষ সমাধিযোগ সাধন করেন, তাঁহার এইরূপ জ্ঞান জন্মে যে, আমি স্বয়ং ব্রহ্ম, আমি জড়পদার্থ নহি, আমি ব্রহ্মতুল্য, আমি শোকভাক্ নহি, আমি সচ্চিদানন্দমুর্ত্তি, আমি স্বভাবতঃ সর্বদাই মুক্ত ॥ ৪ ॥

শান্তব্যা ঠৈব খেচর্যা ভ্রামর্যা যোনিমুদ্রয়া ।  
 ধ্যানং নাদং রসানন্দং লয়সিদ্ধিশ্চতুর্বিধা ॥ ৫ ॥  
 পঞ্চধা ভক্তিযোগেন মনোমূর্ছা চ ষড়্‌বিধা ।  
 ষড়্‌বিধোহয়ং রাজযোগঃ প্রত্যেকমবধারয়েৎ ॥ ৬ ॥

### ধ্যানযোগ-সমাধি

শান্তবীং মুদ্রিকাং কৃত্বা আস্ত্রপ্রত্যক্ষমানয়েৎ ।  
 বিন্দুত্রক্ষ স্কন্ধষ্টদ্বী মনস্তত্র নিয়োজয়েৎ ॥ ৭ ॥  
 খমধো কুরু চান্মানং আস্ত্রমধো চ খং কুরু ।  
 আন্মানং খময়ং দৃষ্টদ্বী ন কিঞ্চিদপি বাধ্যতে ॥ ৮ ॥

সমাধিযোগ ষড়্‌বিধ,—ধ্যানযোগসমাধি, নাদযোগসমাধি, রসানন্দ-  
 যোগসমাধি, লয়সিদ্ধিযোগসমাধি, ভক্তিযোগসমাধি এবং রাজযোগ-  
 সমাধি । শান্তবী মুদ্রা দ্বারা ধ্যানযোগসমাধি, খেচরীমুদ্রা আশ্রয় করতঃ  
 নাদযোগসমাধি, ভ্রামরীকূম্বক অবলম্বন পূর্বক রসানন্দযোগসমাধি,  
 যোনিমুদ্রা অবলম্বনে লয়সিদ্ধিযোগসমাধি, ভক্তি আশ্রয় করিয়া ভক্তিযোগ  
 সমাধি ও মনোমূর্ছাসংজ্ঞক কূম্বকের অগুষ্ঠান পূর্বক রাজযোগসমাধি  
 সংসাধিত হয় ॥ ৫-৬ ॥

প্রথমে শান্তবী মুদ্রার আচরণ পূর্বক আস্ত্রপ্রত্যক্ষ করিবে । তদনন্তর  
 বিন্দুময় ব্রক্ষ প্রত্যক্ষ করিয়া সেই বিন্দুস্থলে চিত্ত নিয়োজিত করিবে ॥ ৭ ॥

অনন্তর শিরঃস্থিত ব্রক্ষলোকময় আকাশের মধ্যে জীবাশ্মাকে আনিয়ন  
 পূর্বক শিরঃস্থিত ব্রক্ষলোকময় আকাশকে জীবাশ্মমধ্যে সমানয়ন করিবে ।  
 এইরূপে জীবাশ্মাকে পরমাত্মায় লীন করিয়া নিত্যানন্দময় হইবে । ইহার  
 নাম ধ্যানযোগ-সমাধি ॥ ৭-৮ ॥

## নাদযোগসমাধি

সাধনাং খেচরীমুদ্রা রসনোর্দ্ধগতা সদা ।

তদা সমাধিসিদ্ধিঃ শ্রাদ্ধিত্বা সাধারণক্রিয়াম্ ॥ ২ ॥

## রসানন্দযোগসমাধি

অনিলাং মন্দবেগেন ভ্রামরীকুস্তকং চরেৎ ।

মন্দং মন্দং রেচয়েদ্বায়ুং ভৃঙ্গনানন্ততো ভবেৎ ॥ ১০ ॥

অস্তঃস্থং ভ্রামরীনাদং শ্রদ্ধা তত্র মনো লয়েৎ ।

সমাধির্জায়তে তত্র আনন্দঃ সৌহৃদমিত্যতঃ ॥ ১১ ॥

## লয়সিদ্ধিযোগ-সমাধি

ধোনিমুদ্রাং সমাসাচ্চ স্বয়ং শক্তিযয়ো ভবেৎ ।

স্বশ্বাররনেনৈব বিহরেৎ পরমাত্মনি ॥ ১২ ॥

খেচরী মুদ্রার আচরণ পূর্বক রসনা উর্দ্ধগামিনী করিবে। এই প্রকার অল্পষ্ঠান করিলে অস্ত্রবিধ সাধারণকার্য্য পরিত্যাগ পূর্বক সমাধিসিদ্ধিলাভ হয়। ইহাই নাদযোগসমাধি বলিয়া অভিহিত ॥ ২ ॥

ভ্রামরীসংজ্ঞক কুস্তকের আচরণ দ্বারা ধীরে ধীরে শ্বাসবায়ু রেচন করিবে। এই যোগসাধন দ্বারা দেহমধ্যে ভ্রমরের ক্রায় শব্দ শ্রবণ করিতে পারা যায় ॥ ১০ ॥

যে স্থান হইতে ঐ শব্দ সমুৎথিত হয়, মনকে সেই স্থলে নিয়োগ করিবে। ইহাই রসানন্দযোগসমাধি নামে কথিত। এই যোগের আচরণ দ্বারা সৌহৃদ্য জ্ঞানের উন্মেষ হইয়া থাকে ॥ ১১ ॥

লাঘব পূর্ব পূর্বে ধোনিমুদ্রার আচরণ করতঃ আপনাকে শক্তিভূলা চিন্তা করিবে অর্থাৎ আপনাকে শক্তি এবং পরমাত্মাকে পূর্ব সদৃশ চিন্তা পূর্বক পরমাত্মার সহিত শ্বাররসে মগ্ন হইয়া বিহার করিবে ॥ ১২ ॥

আনন্দময়ঃ সংভূতা ঐকাং ব্রহ্মণি সম্ভবেৎ ।

অহং ব্রহ্মেতি বাঠৈতং সমাধিস্তেন জায়তে ॥ ১৩ ॥

### ভক্তিব্যোগসমাধি

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়েদিষ্টদেবস্বরূপকম্ ।

চিত্তয়েত্তক্তিব্যোগেন পরমাহ্লাদপূর্বকম্ ॥ ১৪ ॥

আনন্দাশ্রপুলকেন দশাভাবঃ প্রজায়তে ।

সমাধিং সম্ভবেত্তেন সম্ভবেচ্চ মনোহিনিঃ ॥ ১৫ ॥

### ব্রাহ্মযোগসমাধি

মনোমূর্ছাং সমাসাচ্চ মন আত্মনি যোজয়েৎ ।

পরাজ্ঞানঃ সমাযোগাৎ সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৬ ॥

এইরূপ জ্ঞান দ্বারা স্বয়ং আনন্দময় হইবে। তখন ব্রহ্মের সহিত অভিন্নভাব হইয়া থাকে। সেই সমাধিদশায় “অহং ব্রহ্ম” এইরূপ অষ্টৈতজ্ঞানের প্রকাশ হয় ॥ ১৩ ॥

ভক্তিব্যোগে পরমাহ্লাদ পূর্বক স্বীয় হৃদয়দেশে ইষ্টদেবের স্বরূপ ভাবনা করিবে। এইরূপ অহুষ্ঠান করিলে আনন্দাশ্রপাত হয় ও শরীর পুলকিত হয় এবং ইহা দ্বারা চিত্তের উন্নীলন হইয়া থাকে। ইহাকে ভক্তিব্যোগ-সমাধি বলে ॥ ১৪-১৫ ॥

মনোমূর্ছা নামক কুস্তকের আচরণ দ্বারা চিত্তকে পরমাত্মার সহিত সম্মিলিত করিবে। এইরূপ পরমাত্মার সংসর্গ হেতু সমাধিনিষ্কলাভ হয়। ইহাই ব্রাহ্মযোগসমাধি বলিয়া কথিত ॥ ১৬ ॥

## সমাধিযোগমাহাত্ম্য

ইতি তে কথিতং চণ্ড সমাধিং মুক্তিলক্ষণম্ ।  
 রাজযোগঃ সমাধিঃ শ্রাদেকাশ্রম্বেব সাধনম্ ।  
 উন্নয়নী সহজাবস্থা সৰ্বৈৰ্ চৈকাত্ম্যবাচকাঃ ॥ ১৭ ॥  
 জলে বিষ্ণুঃ স্থলে বিষ্ণুবিষ্ণুঃ পৰ্বতমস্তকে ।  
 জালামালাকূলে বিষ্ণুঃ সৰ্বং বিষ্ণুময়ং জগৎ ॥ ১৮ ॥  
 ভূচরাঃ খেচরাশ্চামী যাবন্তো জীবজন্তবঃ ।  
 বৃক্ষগুহ্মলতাবল্লীতৃণাচ্চ বারিপৰ্বতাঃ ।  
 সৰ্বং ব্রহ্ম বিজানীয়াৎ পৰ্বং পশুতি চাত্মনি ॥ ১৯ ॥  
 আত্মা ঘটস্থচৈতন্যমদৈতং শাস্ততং পবম্ ।  
 ঘটাদিভিন্নতৌ জ্ঞাত্বা বীতরাগো বিবাসনঃ ॥ ২০ ॥

হে চণ্ডকাপালে । এই আমি তোমার সকাশে মুক্তিলক্ষণ সমাধি-  
 যোগ বর্ণন করিলাম । রাজযোগসমাধি, উন্নয়নী, সহজাবস্থা প্রভৃতি যে  
 কোনরূপ যোগ হউক না, সমস্তই একমাত্র আত্মাকে লক্ষ্য করিয়াই  
 সাধিত হয় ॥ ১৭ ॥

জল, স্থল, গিরিশৃঙ্গ এবং শিখাশিশিসমাকুল অগ্নিরাশি প্রভৃতি সৰ্বত্রই  
 একমাত্র বিষ্ণু বিরাজিত আছেন ; অধিক কি, এই অনন্ত ব্রহ্মাণ্ডই  
 বিষ্ণুময় বলিয়া জানিবে ॥ ১৮ ॥

ভূচর, খেচর প্রভৃতি সমুদায় প্রাণী, বৃক্ষ, গুহ্ম, লতা, তৃণাদি, জল  
 এবং পৰ্বত এই সমস্তই ব্রহ্মস্বরূপ জানিবে । আত্মতত্ত্বজ্ঞ পুঙ্খ সমস্ত বস্তুই  
 আত্মাতে অবলোকন করিয়া থাকেন ॥ ১৯ ॥

পরমাত্মা ও শরীরস্থ আত্মা অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মায় কোন পার্থক্য  
 নাই, যিনি আত্মাকে এই শরীর হইতে ভিন্ন অবগত হইতে পারেন, তাঁহার  
 সংসারাম্বরাগ ও বাসনা তিরোহিত হয় ॥ ২০ ॥

এবংবিধঃ সমাধিঃ স্ত্রাং সর্বসকলবজ্জিতঃ ।

স্বদেহে পুন্ড্রাদিবাঙ্কবেষু ধনাদিষু ।

সর্বেষু নিশ্চয়ো ভূত্বা সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ২১ ॥

তত্ত্বং লয়ামৃতং গোপ্যং শিবোক্তং বিবিধানি চ ।

তাসাং সংক্ষেপমাদায় কথিতং মুক্তিলক্ষণম্ ॥ ২২ ॥

ইতি তে কথিতং চণ্ড সমাধিদুর্লভঃ পরঃ ।

যত্জ্ঞাত্বা ন পুনর্জন্ম জায়তে ভূবিমণ্ডলে ॥ ২৩ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতাস্তাং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ঘটস্থযোগসাধনে

সমাধিযোগো নাম সপ্তমোপদেশঃ ॥ ৭ ॥

সর্বসকল পরিত্যাগ করিয়া সমাধিসাধন করা বিধেয় । স্বীয় শরীর, পুন্ড্র, স্ত্রী, বাঙ্কব, ধনাদি সমস্ত পদার্থেই মমতাবিরহিত হইয়া সমাধির আচরণ করিবে ॥ ২১ ॥

শিব লয়ামৃতাди নানাবিধ গোপ্য তত্ত্ব কীর্তন করিয়াছেন । তাহা হইতে সারগ্রহণ পূর্বক এই মুক্তিলক্ষণ যোগ অভিহিত হইল ॥ ২২ ॥

হে চণ্ডকাপালে ! ত্বংসকাশে এই পরম দুর্জয়ে সমাধিযোগ কথিত হইল . ইহা সম্যক্রূপে জ্ঞাত হইতে পারিলে এই পৃথিবীতে আর পুনর্জন্ম হয় না ॥ ২৩ ॥

ইতি ঘেরণ্ডসংহিতা সমাপ্তা ।





# যোগোপদেশ

## পরশরপ্রোক্ত

মৈত্রেয় উবাচ ।

ভগবন্ তমহং যোগং জ্ঞাতুমিচ্ছামি তং বদ ।

জ্ঞাতে যত্রাখিলাধারং পশ্যেয়ং পরমেশ্বরম্ ॥ ১ ॥

পরশর উবাচ ।

যথা কেশিক্ষজঃ প্রাহঃ খাণ্ডিকায় মহাস্বনে ।

জনকায় পুরা যোগং তথাহং কথয়ামি তে ॥ ২ ॥

খাণ্ডিক্য উবাচ ।

তস্তু ক্রুহি মহাভাগ যোগং যোগবিদ্বত্তমম্ ।

বিজ্ঞাতযোগশাস্ত্রার্থমস্ত্রাং নিমিসংততো ॥ ৩ ॥

---

মৈত্রেয় বলিলেন, হে ভগবন্! যে সকল কৰ্ম্মের দ্বারা জগৎকারণ পরমেশ্বরকে উপলব্ধি করা যায়, তাহা জানিবার জন্য আমি ইচ্ছুক হইয়াছি। কৃপা করিয়া মৎসকাশে তাহা বিবৃত করুন ॥ ১ ॥

পরশর বলিলেন, কেশিক্ষজ পূৰ্ব্বকালে মহাত্মা জনকায়জ খাণ্ডিক্যকে যে যোগোপদেশ করিয়াছিলেন, আমি তৎসকাশে তাহাই বিবৃত করিতেছি, তুমি শ্রবণ কর ॥ ২ ॥

খাণ্ডিক্য বলিলেন, হে মহাভাগ কেশিক্ষজ! যোগবিশারদ পণ্ডিত-বর্গের মধ্যে তুমি প্রধান। যোগশাস্ত্রের প্রকৃত তাৎপর্য্য নিমিবংশের মধ্যে একমাত্র তুমিই বিদিত আছ। সুতরাং তুমি মৎসকাশে সেই যোগশাস্ত্র বিবৃত কর ॥ ৩ ॥

## কেশিন্দ্রজ উবাচ

যোগস্বরূপং খাণ্ডিক্য শ্রয়তাং গমতো মম ।  
 যত্র স্থিতো ন চ্যবতে প্রাপ্য ব্রহ্মলয়ং মুনিঃ ॥ ৪ ॥  
 মন এব মহুগ্ধাণাং কারণং বন্ধমোক্ষয়োঃ ।  
 বন্ধস্ত বিষয়াসক্তি মুক্তে নির্বিষয়ং তথা ॥ ৫ ॥  
 বিষয়েভ্যঃ সমাহৃত্য বিজ্ঞানাস্ত্রা মনো মুনিঃ ।  
 চিন্তয়েন্মুক্তয়ে তেন ব্রহ্মভূতং পরেশ্বরম্ ॥ ৬ ॥  
 আস্ত্রভাবং নয়তোবং তদব্রহ্ম ধ্যায়িনঃ মুনে ।  
 বিকার্যামাস্ত্রনঃ শক্ত্যা লোহমাকর্ষকো যথা ॥ ৭ ॥

কেশিন্দ্রজ বলিলেন, হে খাণ্ডিক্য! আমি তোমার নিকট যোগের প্রকৃত স্বরূপ বিবৃত করিতেছি, শ্রবণ কর। এই যোগাবলম্বন করিয়াই ঋষিরা মুক্তিলাভ করিয়া থাকেন; তাঁহারা আর পুনরায় সংসারে পতিত হন না ॥ ৪ ॥

হে মহর্ষে! মানবের মনই বন্ধ ও মোক্ষের হেতু। যৎকালে মন বিষয়াসক্ত হয়, তৎকালেই উহা সংসার-বন্ধনের হেতু হইয়া থাকে। আবার যখন মন বিষয়বাসনারহিত হইয়া থাকে, তখনই মুক্তিও হেতু হয় ॥ ৫ ॥

তত্ত্বজ্ঞানযুক্ত ঋষি বিষয়বাসনা হইতে মনকে আকর্ষণ করতঃ তাহার দ্বারা ই অর্থাৎ ঐ মন দ্বারা ই মুক্তিলাভের জন্য ব্রহ্মস্বরূপ পরমেশ্বরকে চিন্তা করিবেন ॥ ৬ ॥

দ্বীয় শক্তি দ্বারা চুম্বক যেমন বিকারী লৌহকে আকর্ষণ করিয়া থাকে, সেইরূপ পরমব্রহ্মও ধ্যানী ব্যক্তিকে আপনার সহিত একীভূত করিয়া থাকেন ॥ ৭ ॥

আত্মপ্রযত্নসাপেক্ষা বিশিষ্টা য়া মনোগতিঃ ।

তত্শা ব্রহ্মণি সংযোগো যোগ ইত্যভিধীয়তে ॥ ৮ ॥

এবমত্যন্তবৈশিষ্ট্যযুক্তধর্মোপলক্ষণঃ ।

যন্ত যোগঃ স বৈ যোগী মুমুক্শুভিধীয়তে ॥ ৯ ॥

যোগযুক্ত প্রথমং যোগী যুজ্জমানো বিধীয়তে ।

বিনিম্পন্নসমাধিস্ত পবং ব্রহ্মোপলব্ধিমান্ ১০ ॥

যতন্তরায়দোষেণ দৃশ্যতে নাত্শ মানসম্ ।

জ্ঞানান্তরৈরভ্যাসতো মুক্তিঃ পূর্কশ্চ জায়তে ॥ ১১ ॥

আত্ম-প্রযত্ন-সাপেক্ষ (যম নিয়ম প্রভৃতি অষ্টাঙ্গযোগ) সত্ত্বগুণ-সম্পন্ন মনোবৃত্তির সহিত পরমব্রহ্মের সংযোগই যোগশব্দে কথিত হয় ॥ ৮ ॥

উক্ত বিশিষ্ট লক্ষণযুক্ত গুণ যে সাধকে বিद्यমান আছে, তিনিই যোগী এবং মোক্ষকামী বলিয়া কথিত হন ॥ ৯ ॥

যে ব্যক্তি প্রথম যোগ অভ্যাসে রত হন, তখন তাঁহাকে যোগযুক্ত বলা হইয়া থাকে। আবার যিনি অনেকাংশে যোগাভ্যাস হইয়াছেন, তাঁহাকে যুজ্জমান শব্দে অভিহিত করা হয়। আর যৎকালে সাধকের পরমব্রহ্মের সাক্ষাৎকার ঘটে, তৎকালে তাঁহাকে বিনিম্পন্নসমাধি নামে অভিহিত করা হয় ॥ ১০ ॥

যদি অন্তরায় \* জন্ম সাধকের মন দূষিত হইয়া না উঠে, তবে যোগযুক্ত সাধক যোগাভ্যাস দ্বারা ইহজন্মে না হইলেও জ্ঞানান্তরেও মুক্তিলাভ করিতে সমর্থ হন ॥ ১১ ॥

\* অন্তরায় শব্দে প্রমাদ, আলস্য, উৎকট ব্যাধি, অব্যবস্থিতচিত্ততা, স্থানসন্দেহ, ভ্রান্তিদর্শন, দৌর্বল্য, দুঃখ, বিষয়লোলুপতা, অশ্রদ্ধা প্রভৃতি ।

বিনিম্পন্নসমাধিস্ত মুক্তিং তটৈব জন্মনি ।  
 প্রাপ্নোতি যোগী যোগাশ্লিদঙ্ককর্ময়োহচিরাৎ ॥ ১২ ॥  
 ব্রহ্মচর্য্যমহিংসা চ সত্যাস্তেয়াপরিগ্রাহান্ ।  
 সেবেত যোগী নিকামো যোগ্যতাং স্বমনো নয়ন্ ॥ ১৩ ॥  
 আধারশৌসন্তোষতপাংসি নিয়মাস্ত্রবান্ ।  
 কুব্বীত ব্রহ্মণি তথা পরশ্মিন্ প্রবণং মনঃ ॥ ১৪ ॥  
 এতে যমাঃ সনিয়মাঃ পঞ্চ পঞ্চ প্রকীর্তিতাঃ ।  
 বিশিষ্টফলদা কাম্যা নিকামাণাং বিমুক্তিদাঃ ॥ ১৫ ॥  
 একং ভদ্রাসনাদীনাম্ সমাস্থায় গুণৈর্যুতঃ ।  
 যমার্থ্যনিয়মার্থ্যশ্চ যুঞ্জীত নিয়তো যতিঃ ॥ ১৬ ॥

বিনিম্পন্ন-সমাধি যোগী ইহজন্মেই মুক্তিলাভ করিয়া থাকেন । কারণ,  
 তাঁহার শুভ ও অশুভ নিখিল কর্মই যোগানল দ্বারা দগ্ধীভূত হয় ॥ ১২ ॥

ব্রহ্মচর্য্য, অহিংসা, সত্য, অস্তেয় এবং অপরিগ্রহ,—নিকামভাবে এই  
 পাঁচটির নিয়ত আচরণ দ্বারা নিজ মনকে ব্রহ্মপ্রবৃত্তার উপযুক্ত করিয়া  
 তোলা সকল সাধক ব্যক্তিরই একান্ত কর্তব্য ॥ ১৩ ॥

বেদাধ্যয়ন, শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা এবং ব্রহ্মপরায়ণতা—এই পঞ্চবিধ  
 নিয়মও যোগী ব্যক্তি প্রতিপালন করিবেন ॥ ১৪ ॥

আমি অঙ্গসকালে পঞ্চবিধ যম এবং পঞ্চবিধ নিয়ম বর্ণন করিলাম ।  
 যে সকল সাধক কামনা লইয়া এই যম ও নিয়ম প্রতিপালন করেন, তাঁহারা  
 বিশেষ ফললাভ করেন সন্দেহ নাই ; কিন্তু যে সকল সাধক নিকাম ভাবে  
 এই সকল প্রতিপালন করেন, তাঁহারা মুক্তিলাভের অধিকারী হইয়া  
 থাকেন ॥ ১৫ ॥

সাধক এই ভাবে যম-নিয়ম প্রভৃতি গুণযুক্ত হইয়া ভদ্রাসন প্রভৃতি

প্রাণাশ্বামনিলং বশ্যমভ্যাসাং কুরুতে তু যৎ ॥  
 প্রাণায়ামঃ স বিজ্ঞেয়ঃ সবীজোহবীজ এব চ ॥ ১৭ ॥  
 পরস্পরেণাভিভবং প্রাণাপানৌ যদানিলৌ ।  
 কুরুতঃ সদ্ধিবানেন তৃতীয়ঃ সংযমাং তয়োঃ ॥ ১৮ ॥  
 তন্ত্র চালনমনবতঃ স্থলং রূপং দ্বিজোত্তম ।  
 আলম্বনমনস্তত্ত্ব যোগিনোহভ্যাসতঃ শ্বতম্ ॥ ১৯ ॥

আসনের + যে কোন একটি অবলম্বন করিয়া যথানিয়মে যোগাভ্যাস করিবেন ॥ ১৬ ॥

যে অভ্যাসের দ্বারা প্রাণবায়ুকে বশীভূত করিতে সমর্থ হওয়া যায়, তাহাকেই প্রাণায়াম কহে। প্রাণায়াম দ্বিবিধ—সবীজ এবং নিবীজ। সবীজ ধ্যান মন্ত্রজপযুক্ত এবং নিবীজ ধ্যান মন্ত্রবাজ্জত ॥ ১৭ ॥

এই প্রকারে প্রাণবায়ু এবং আপানবায়ুর পরস্পর অভিভব জন্ম প্রাণায়াম দ্বিবিধ। যে সময় ঐ দুই বায়ু একদিকে নিরোধ প্রাপ্ত হয়, তখনই উহা তৃতীয় প্রাণায়াম অর্থাৎ কুন্ডল নামে কথিত হইয়া থাকে। ঐ সবীজ প্রাণায়াম-অভ্যাসেচ্ছ যোগী অনন্তমুক্তি ভগবান্ বিষ্ণুঃ যে কোন একটি স্থলমুক্তি অবলম্বন করিবেন ॥ ১৮—১৯ ॥

\* এই গ্রন্থস্থ ‘ঘেরণ্ড-সংহিতায়’ বা ‘শিবসংহিতায়’ আসন সকলের কথা বিবৃত আছে।

† যে বায়ু মুখ ও নাসিকা দ্বারা বহির্গত হয়, উহা প্রাণবায়ু। নিশ্বাস সহযোগে যে বায়ু দেহাভ্যন্তরে প্রবেশ করে, তাহা অপানবায়ু। যৎকালে প্রাণবৃত্তি দ্বারা অপানবৃত্তি নিরোধ প্রাপ্ত হয়, তৎকালে তাহাকে রেচক নামক প্রাণায়াম বলা হয়। আর যে সময় অপানবৃত্তির দ্বারা প্রাণবৃত্তি নিরোধ প্রাপ্ত হয়, তখন তাহার নাম পূরক প্রাণায়াম। কিন্তু যোগিগণ পূরক, কুন্ডল ও রেচক এই ত্রিবিধ প্রাণায়ামকে একটি মাত্র প্রাণায়াম বলিয়া অভিহিত করিয়া গিয়াছেন।

শব্দাদিষুহরক্তানি নিগৃহাঙ্কাণি যোগবিৎ ।  
 কুর্ধ্যাৎ চিত্তাহুচারীণি প্রত্যাহারপয়ায়ণঃ ॥ ২০ ॥  
 বশতা পরমা তেন জায়তেহতিচলান্ননাম্ ।  
 ইন্দ্রিয়ানাংবর্জৈস্তৈর্ন যোগী যোগসাধকঃ ॥ ২১ ॥  
 প্রাণায়ামেন পবনৈঃ প্রত্যাহারেণ চেন্দ্রিয়ৈঃ ।  
 বলীকৃতৈস্ততঃ কুর্ধ্যাৎ স্থিরধেতঃ শুভাশ্রয়ে ॥ ২২ ॥

খাণ্ডিক্য উবাচ ।

কথ্যতাং মে মহাভাগ চেতসো যঃ শুভাশ্রয়ঃ ।  
 যদাধারমশেষং তৎ হস্তি দোষসমুদ্ভবম্ ॥ ২৩ ॥

কেশিন্দ্রজ উবাচ ।

আশ্রয়শ্চেতসো ব্রহ্ম দ্বিধা ভক্ত স্বভাবতঃ ।  
 ভূপ মূর্ত্তমমূর্ত্তঞ্চ পরমপারমেয চ ॥ ২৪ ॥

যে সাধক প্রত্যাহারপয়ায়ণ, তিনি শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস, গন্ধ প্রভৃতি বিষয়ে আসক্ত ইন্দ্রিয় সকলকে দমিত করিয়া চিত্তের অহুবর্ত্তন করিবেন ॥ ২০ ॥

ইন্দ্রিয় সকল অত্যন্ত চঞ্চল হইলেও এইরূপ ব্যবহার দ্বারা তাহারা অবশ্যই স্থদৃঢ় রূপে বলীভূত হইয়া থাকে । যাহার ইন্দ্রিয় বলীভূত না হয়, তিনি কখনই যোগসাধনে সমর্থ হইতে পারেন না ॥ ২১ ॥

প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা বায়ু এবং প্রত্যাহার দ্বারা ইন্দ্রিয় সকলকে বলীভূত করিয়া তৎপরে মজলময় পরমেশ্বরে স্থদৃঢ়রূপে মন নিবেশিত করিবে ॥ ২২ ॥

খাণ্ডিক্য বলিলেন, হে মহাভাগ ! যে পথ অবলম্বন করিলে নিখিল দোষ (মুক্তিলাভের অন্তরায়সমূহ) দূরীভূত হয়, চিত্তের সেই উত্তম অবলম্বন আমার নিকট বর্ণন করুন ॥ ২৩ ॥

কেশিন্দ্রজ বলিলেন, হে রাজন্ ! মনের আশ্রয় একমাত্র ব্রহ্ম ।

ত্রিবিধা ভাবনা ভূপ বিশ্বমেতন্নিবোধ মে ।

ব্রহ্মাখ্যা কর্মসংজ্ঞা চ তথা চৈবোভয়াশ্রিকা ॥ ২৫ ॥

ব্রহ্মভাবাশ্রিকা হেকা কর্মভাবাশ্রিকা পরা ।

উভয়াশ্রিকা তথৈবাশ্রা ত্রিবিধা ভাবভাবনা ॥ ২৬ ॥

সনন্দনাদয়ো ব্রহ্মন্ ব্রহ্মভাবনয়া যুতাঃ ।

কর্মভাবনয়া চাত্তে দেবাত্তাঃ স্বাবয়াক্ষরাঃ ॥ ২৭ ॥

হিরণ্যগর্ভাদিষু চ ব্রহ্মকর্মাশ্রিকা দ্বিধা ।

বোধাদিকারযুক্তেষু বিভক্তে ভাবভাবনা ॥ ২৮ ॥

অক্ষীণেষু সমন্তেষু বিশেষজ্ঞানকর্মসু ।

বিশ্বমেতৎ পরং চাত্তদেদভিন্নদৃশাং নৃপ ॥ ২৯ ॥

ব্রহ্ম স্বভাবতঃ ত্রিবিধ—মূর্ত্ত এবং অমূর্ত্ত । এই দুই প্রকার ব্রহ্মণ পর এবং অপর রূপে কথিত হন ॥ ২৪ ॥

হে রাজন্ ! এই পৃথিবীর ভিতর ভাবনা ( জ্ঞানবিশেষ কল্প বাসনা )  
ত্রিবিধ—ব্রহ্মভাবনা, কর্মভাবনা এবং উভয়াশ্রিকা ভাবনা ॥ ২৫ ॥

এই প্রকারে ভাব-ভাবনা \* ত্রিবিধ—ব্রহ্মভাবাশ্রিকা, কর্মভাবাশ্রিকা  
এবং উভয়াশ্রিকা ॥ ২৬ ॥

হে ব্রহ্মন্ ! সনন্দনাদি ঋষিগমূহ ব্রহ্মভাবনায় ব্যাপৃত এবং তদভিন্ন  
দেবতাগণ এবং স্বাবয়ব-জঙ্গমাди জীবসমূহ প্রায় প্রত্যেকেই কর্মভাবনায়  
ব্যাপৃত আছে ॥ ২৭ ॥

বোধ ( স্বরূপ ) অধিকার ( সৃষ্টি প্রভৃতি ) যুক্ত ব্রহ্মানিতে ব্রহ্মাশ্রিকা  
এবং কর্মাশ্রিকা—এই ত্রিবিধ বুদ্ধিই বিद्यমান ; অতএব ব্রহ্মানিতে  
উভয়াশ্রিকা ভাব-ভাবনা দেখিতে পাওয়া যাইতেছে ॥ ২৮ ॥

যতদিন না বিশেষ জ্ঞানের হেতু কর্মফল ( পাপ বা পুণ্য ) যাহাই

\* ব্রহ্মবিষয়িণী ভাবনা ।

প্রত্যস্তম্বিতভেদং যং সত্ত্বামাত্রমগোচরম্ ।

বচসামাস্ত্রসংবেদ্যং তজ্জ্ঞানং ব্রহ্মসংজ্ঞিতম্ ॥ ৩০ ॥

তচ্চ বিমোহোঃ পরং রূপমরূপশ্রাজমক্ষরম্ ।

বিশ্বরূপাচ্চ বৈরূপালক্ষণং পরমাস্ত্রনং ॥ ৩১ ॥

ন তদযোগযুক্তা শক্যাং নৃপ চিন্তয়িতুং যতঃ ।

ততঃ স্থলং হরে রূপং চিন্তয়েদ্বিশ্বগোচরম্ ॥ ৩২ ॥

হিরণ্যগর্ভো ভগবান্ বাসবোহথ প্রজাপতিঃ ।

মরুতো বসবো রুদ্রা ভস্করাস্ত্রাবকা গ্রহাঃ ॥ ৩৩ ॥

গন্ধর্ব্বমক্ষা দৈত্যাত্মাঃ সকলা দেবযোনিয়ঃ ।

মমুগ্ধাঃ পশবঃ শৈলাঃ সমুদ্রাঃ সরিতো জ্রমাঃ ॥ ৩৪ ॥

হউক। ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, ততদিন পরমব্রহ্ম হইতে এই বিশ্ব পৃথক এইরূপ জ্ঞান থাকে এবং ভেদবুদ্ধি তিরোহিত হয় না ॥ ২২ ॥

যে জ্ঞানের উদয় হইলে নিখিল বস্তুসমূহের ভেদজ্ঞান দৃষ্ট হইয়া যায়, যে সময় সর্বত্র একমাত্র পরমব্রহ্মের সত্ত্বা উপলব্ধি হয়, সেই বাক্যের অগোচর অসংবেদ্য জ্ঞানই ব্রহ্মজ্ঞান নামে কথিত ॥ ৩০ ॥

সেই ব্রহ্মজ্ঞানই অরূপ, অজ, অক্ষয় পরমাত্মা বিমুগ্ধই পরমরূপ। এই যে রূপ, উহা বিশ্বরূপ হইতে সম্পূর্ণ পৃথক্ ॥ ৩১ ॥

হে নৃপ! যাহারা যোগযুক্ত অর্থাৎ প্রথম যোগী, তাঁহারা এইরূপ চিন্তা করিতে সমর্থ হন না। সেই নিমিত্ত বিমুগ্ধ সর্বসংবেদ্য স্থলরূপের চিন্তাই তাঁহাদিগের কর্তব্য ॥ ৩২ ॥

ভগবান্ ব্রহ্মা, ইন্দ্র, প্রজাপতি, মরুৎগণ, বসুগণ, রুদ্রগণ, আদিত্য ও নক্ষত্রগণ, গ্রহগণ, গন্ধর্ব্বগণ ও যক্ষগণ, দৈত্যগণ এবং অগ্ন্যাগ্নি দেবযোনি সকল, মানবগণ, পশুগণ, পর্ব্বতসমূহ, সমুদ্রসকল, নদ-নদীগণ, বৃক্ষগণ এবং অগ্ন্যাগ্নি নিখিল প্রাণিব্রহ্ম, এবং প্রাণিসমূহের কারণস্বরূপ বস্তু সমুদায়, মূল প্রকৃতি হইতে বিশেষ



ভূপ ভূতাত্ত্বশেষাণি ভূতানাং যে চ হেতবঃ ।  
 প্রধানাদিবিশেষাণ্ডং চেতনাচেতনাস্থকম্ ॥ ৩৫ ॥  
 একপাদং দ্বিপাদঞ্চ বহুপাদমপাদকম্ ।  
 মূর্ত্তমেতং হরে রূপং ভাবনাত্ৰিতয়াস্থকম্ ॥ ৩৬ ॥  
 এতং সৰ্ব্বমিদং বিশ্বং জগদেতচ্চরাচরম্ ।  
 পরব্রহ্মস্বরূপস্ত বিখ্যোঃ শক্তিসমন্বিতম্ ॥ ৩৭ ॥  
 বিষ্ণুশক্তিঃ পরা প্রোক্তা ক্ষেত্রজ্ঞাত্যা তথাপরা ।  
 অবিद्या কৰ্ম্মসংজ্ঞাত্যা তৃতীয়া শক্তিরিযাতে ॥ ৩৮ ॥  
 যয়া ক্ষেত্রজ্ঞশক্তিঃ সা বেষ্টিতা নূপ সৰ্ব্বগা ।  
 সংসারতাপানখিলানবাপ্নোতান্নসন্ত তান্ ॥ ৩৯ ॥

পশ্যন্ত তাবং চেতনাচেতনাস্থক বস্তু সকল এবং একপাদ, দ্বিপাদ, বহুপাদ  
 ও পদহীন মূর্ত্তিযুক্ত পদার্থ সকল—এ সকলই সেই বিষ্ণুর কণাশেষ ।  
 অতএব এই সকলই পূর্বকথিত ভাবনাত্ৰিতয়ের আধার ॥ ৩৩-৩৬ ॥

এই সকল স্থাবর-জঙ্গমাস্থক নিখিল বিশ্ব পরমব্রহ্মস্বরূপ বিষ্ণুশক্তি দ্বারা  
 নিরন্তর সমুদ্ভাসিত হইয়া বিद्यমান ॥ ৩৭ ॥

এই যে বিষ্ণুশক্তি, উহা তিন প্রকার,—পরা, অপরা ও অবিद्या ।  
 বিষ্ণুর স্বরূপভূতা যে চিৎশক্তি, তাহাই পরাশক্তি বলিয়া কথিত, অপরা  
 শক্তির নাম ক্ষেত্রজ্ঞশক্তি এবং ভাবনাত্ৰিতয়িকা শক্তি । আর তৃতীয়া  
 শক্তিকে অবিद्या কৰ্ম্মশক্তি, সংসারশক্তি অথবা ভেদজ্ঞানজনিকা শক্তি  
 বলিয়া অভিহিত করা হয় ॥ ৩৮ ॥

এই নূপ ! কথিত ক্ষেত্রজ্ঞশক্তি স্বর্গগতা, তাহা হইলেও উহা অবিद्या  
 দ্বারা পরিবেষ্টিতা হইয়া সংসার-তাপ সমুদায় নিরন্তর বিস্তার  
 করিতেছে ॥ ৩৯ ॥

তয়া তিরোহিতত্বাচ্চ শক্তিঃ ক্ষেত্রজসংজ্ঞিতা ।  
 সৰ্গভূতেষু ভূপাল তারতম্যেন লক্ষ্যতে ॥ ৪০ ॥  
 অপ্রাণবৎস্থ স্বল্পান্না স্বাবরেষু ততোহধিকা ।  
 সরীসৃপেষু তেভ্যোহিহ্নাপাতিশক্ত্যা পতন্তি ॥ ৪১ ॥  
 পতন্তিভ্যো মৃগান্তেভ্যঃ স্বশক্ত্যা পশবোহধিকাঃ ।  
 পশুভ্যো মহুজাশ্চাতিশক্ত্যা পুংসঃ প্রভাবিতাঃ ॥ ৪২ ॥  
 তেভ্যোহপি নাগগন্ধৰ্ব্বক্ষাচ্চা দেবতা নৃপ ।  
 শক্রঃ সমস্তদেবেভ্যস্ততশ্চাতি প্রজাপতিঃ ॥ ৪৩ ॥  
 হিরণ্যগর্ভোহতি ততঃ পুংসঃ শক্রুপলক্ষিতঃ ।  
 এতান্নশেষরূপস্ত তস্তা রূপাণি পার্থিব ॥ ৪৪ ॥

হে ভূপাল ! ক্ষেত্রজ শক্তি, কৰ্ম্মশক্তি ( অবিজ্ঞা ) আশ্লিষ্ট এবং  
 তিরোহিত প্রায় বিদ্যমান বলিয়া সৰ্গভূতে অল্পাধিক পরিমাণে দৃষ্ট হইয়া  
 থাকে ॥ ৪০ ॥

যে সকল ব্যক্তির জীবন অভিযাক্ত নহে, তাহারা ঐ শক্তির অতি  
 অল্প মাত্রই অধিকারী ; উদ্ভিজ্জরূপ নিখিল স্বাবর বস্তুতে তদপেক্ষা  
 কিঞ্চিদধিক বিদ্যমান । সরীসৃপসমূহে উদ্ভিজ্জ অপেক্ষা কিঞ্চিদধিক  
 পরিলক্ষিত হয় . আবার পক্ষিসমূহে তদপেক্ষাও কিছু অধিক লক্ষিত  
 হইয়া থাকে ॥ ৪১ ॥

এই প্রকারে পক্ষিগণ হইতে মৃগসমূহ, মৃগ হইতে পশুসকল, পশু হইতে  
 মহুগুরা এই ক্ষেত্রজশক্তিতে শ্রেষ্ঠ ॥ ৪২ ॥

হে নৃপ ! আবার মহুগু হইতে নাগ, গন্ধৰ্ব্ব, যক্ষ এবং অগ্ন্যাগ্ন  
 দেবযোনি ও দেবভাগণ ক্রমান্বয়ে এই ক্ষেত্রজশক্তিতে অধিক অধিকারী ।  
 আবার দেবতাদিগের অপেক্ষা দেবরাজের শক্তি বেশী ; দেবরাজ হইতে  
 প্রজাপতি ব্রহ্মা এই শক্তিতে শ্রেষ্ঠ ॥ ৪৩ ॥

হিরণ্যগর্ভ প্রজাপতি অপেক্ষাও ক্ষেত্রজশক্তিতে বলবান্ । হে

যতস্তচ্ছক্তিযোগেন ব্যাপ্তানি নভসা যথা ।

দ্বিতীয়ং বিষ্ণুসংজ্ঞস্ত যোগিধোয়ং মহামতে ॥ ৪৫ ॥

অমৃতং ব্রহ্মণো রূপং যং সদিভ্যুচ্যতে বৃধৈঃ ।

সমস্তাঃ শক্তয়শ্চৈতা নৃপ যত্র প্রতিষ্ঠিতাঃ ॥ ৪৬ ॥

তদ্বিশ্বরূপরূপং বৈ রূপমন্তর্যমহং ।

সমস্তশক্তিরূপাণি তং করোতি জনেশ্বর ॥ ৪৭ ॥

দেবতিথ্যঙ্কমনুষ্ঠাদিচেষ্টাবন্তি স্বলীলয়া ।

জগতামৃশকারায় ন সা কৰ্ম্মনিমিত্তজা ।

চেষ্টা তন্ত্ৰাপ্রমেয়স্ত ব্যাপিত্ববাহতাস্মিকা ॥ ৪৮ ॥

পাখিব! ঈহার! প্রত্যেকেই সেই বিশ্বরূপ বিষ্ণুর অংশ বলিয়া জানিবে ॥ ৪৪ ॥

হে মহামতে! আকাশ ঘেরূপ সর্বব্যাপী, স্থাবর-জঙ্গমাশ্রয় নিখিল বিশ্বও তরূপ সেই ভাবনাত্রয়াশ্রিত বিষ্ণুশক্তি দ্বারা ব্যাপ্ত রহিয়াছে। বাহ্য বিষ্ণুর মূর্তিশূন্য দ্বিতীয় রূপ অর্থাৎ ঈশ্বর, সেই রূপই যোগিগণের ধোয় বস্তু ॥ ৪৫ ॥

হে নৃপ! ব্রহ্মের এই মূর্তিশূন্য রূপই সৎ শব্দে অভিহিত। পূর্বে যে সকল বিষ্ণুশক্তির কথা বলা হইয়াছে, সে সকলই সৎস্বরূপ অমূর্তরূপে বিদ্যমান ॥ ৪৬ ॥

হে জনাধিপ! এই যে বিষ্ণুর অমূর্তরূপ, ইহাই সকলের শ্রেষ্ঠ; যে হেতু, এই রূপ হইতেই তাঁহার বিশ্বাভিমানী বিরাট রূপ এবং তাঁহার নিখিল শক্তিসম্বন্ধ নানা প্রকার লীলামূর্তি রূপ প্রকটিত হয় ॥ ৪৭ ॥

নিখিল জগতের কল্যাণসাধনের জগুই বিষ্ণু লীলাবশতঃ কখন উপেন্দ্র প্রভৃতি দেবমূর্তি, কখন মীন, কুম্ভ, বরাহ প্রভৃতি তির্যাকমূর্তি, কখন বা রাম, কৃষ্ণ প্রভৃতি মনুষ্যমূর্তি, কখন বা নৃসিংহ, হনুগ্রীব প্রভৃতি মিশ্রমূর্তি ইত্যাকার নানা মূর্তি ধারণ করিয়া থাকেন। তাঁহার এট জগৎগ্রহণ

তদ্রূপং বিশ্বরূপশ্চ তস্য যোগযুক্তা নৃপ ।

চিন্ত্যমাস্তবিশুদ্ধার্থং সৰ্বকিঞ্চিৎশমনম্ ॥ ৪০ ॥

যথায়িরুদ্ধতশিখঃ কক্ষং দহতি সানিলঃ ।

তথা চিন্তস্থিতো বিষ্ণুর্যোগিনাং সৰ্বকিঞ্চিষম্ ॥ ৫০ ॥

তস্মাৎ সমস্তশক্তীনাংমাধারে তত্র চেতসঃ ।

কুর্কীত সংস্থিতিং সা তু বিজ্ঞেয়া শুদ্ধধারণা ॥ ৫১ ॥

তু ভাশ্রয়ঃ স্বচিন্ত্য সৰ্বগশ্চ তথাস্তনঃ ।

ত্রিভাবভাবনাভীতো মুক্তয়ে যোগিনাং নৃপ ॥ ৫২ ॥

কোনরূপ কর্মাদীন নহে । বিষ্ণু অপ্রমেয় স্বরূপ, তদীয় চেষ্টা বিশ্বব্যাপিনী ও অপ্রতিহত । কোথায়ও জ্ঞানের ব্যত্যয় হয় না ॥ ৪০ ॥

হে নৃপ! সাধক যোগাভ্যাসের প্রথমাবস্থায় আত্মশুদ্ধির জন্য বিশ্বরূপ বিষ্ণুর এইরূপ (চারি প্রকার রূপমধ্যে লীলাবিগ্রহরূপ) চিন্তা করিবেন; কারণ, এই রূপচিন্তাই সকল পাপ ধ্বংস করিতে সমর্থ ॥ ৪০ ॥

অগ্নি যেরূপ বায়ুর সহায়তায় উর্দ্ধশিখ হইয়া শুষ্ক তৃণসমূহ দগ্ধ করিয়া থাকে, তদ্রূপ বিষ্ণুর ঐ রূপ সমুজ্জ্বল হইয়া যোগিবৃন্দের হৃদয়স্থিত নিখিল পাপ ধ্বংস করে ॥ ৫০ ॥

সুতরাং নিখিল শক্তির আধার অবতায়ভূত সেই বিষ্ণুর প্রতি চিন্ত সংস্থাপিত করা যোগিগণের একান্ত কর্তব্য । এইরূপ চিন্তাসংস্থাপনকেই বিশুদ্ধ ধারণা নামে অভিহিত করা হইয়া থাকে ॥ ৫১ ॥

এই বিষ্ণুই যোগিগণের চিন্তের এবং সর্বব্যাপী আত্মার একমাত্র সর্বশ্রেষ্ঠ আধার বলিয়া জানিবে । ইনি নির্লিপ্ত ও অসংসারী, সুতরাং তিনি ত্রিভাবভাবনার \* অতীত । তদব্যতীত এই বিষ্ণুই যোগিগণকে মুক্তিদান করেন ॥ ৫২ ॥

\* জন্ম, মৃত্যু ও জরা—ইহাই ত্রিভাবভাবনা ।

অন্তে চ পুরুষব্যাঘ্র চেতসো যে ব্যাপাশ্রয়াঃ ।  
 অশুকান্তে সমস্তান্ত দেবাত্মাঃ কৰ্ম্মধোনয় ॥ ৫৩ ॥  
 মূৰ্ত্তং ভগবতো রূপং সৰ্ব্বাপাশ্রয়নিম্পৃহম্ ।  
 এষা বৈ ধারণা জ্ঞেয়া যচ্চিন্তং তত্র ধাযাতে ॥ ৫৪ ॥  
 তচ্চ মূৰ্ত্তং হরে রূপং যাদৃক্ চিন্ত্যং নরাধিপ ।  
 তং শ্রয়তামনাধারে ধারণা নোপপত্ততে ॥ ৫৫ ॥  
 প্রসন্নচাক্রবদনং পদ্মপত্রোপমেক্ষণম্ ।  
 অকপোলং স্ববিত্তীর্ণললাটফলকোজ্জ্বলম্ ॥ ৫৬ ॥  
 সমকর্ণান্তবিশ্রুস্তচাক্রকর্ণবিকৃষণম্ ।  
 কল্পদ্রীবং স্ববিত্তীর্ণ শ্রীবৎসাক্ষিতবক্ষসম্ ॥ ৫৭ ॥  
 বলীত্রিভঙ্গিনা মগ্ননাভিনা চোদরেণ বৈ ।  
 প্রলম্বাষ্টভুজং বিষুঃমথবাপি চতুর্ভুজম্ ॥ ৫৮ ॥

হে পুরুষব্যাঘ্র ! দেবতা প্রভৃতি অত্র যে সমুদয়কে হৃদয়ে ধারণা করা সম্ভব, তাঁহারা সকলে অপাশ্রয় ( প্রাকৃত আশ্রয় ) । যে হেতু তাঁহারা সকলেই অবিশুদ্ধ ও কৰ্ম্মধীন ॥ ৫৩ ॥

ভগবানের মূৰ্ত্তরূপ সকল প্রকার অপাশ্রয়শূন্য এবং পবন আনন্দযুক্ত । চিন্তে সেই রূপের যে ধারণা, তাহাই বিশুদ্ধ ধারণা বলিয়া জানিবে ॥ ৫৪ ॥

হে নরাধিপ ! প্রথম যোগী মূর্ত্তিহীন রূপ কদাপি ধারণা করিতে সমর্থ নহে । অতএব ঐ যোগী যে মূর্ত্তি হৃদয়ে ধারণা করিবে, তাহা বিবৃত করিতেছি ॥ ৫৫ ॥

যাঁহার মুখমণ্ডল মনোরম ও সদাপ্রসন্ন, যাঁহার লোচনযুগল পদ্মহৃদ্য, যাঁহার ললাট অপ্রশস্ত এবং উজ্জ্বল, যাঁহার কপোলদেশ অতি মনোহর ; যিনি কর্ণদ্বয়ে অতীব মনোহর ভূষণে ভূষিত ; যাঁহার গ্রীবা কল্পবৎ

সমস্থিতোক্তজ্যক স্বস্থিরাভি কবাসুজম্ ।  
 চিত্তয়েদব্রক্ষমূর্তক পীতনির্মলবাসসম্ ॥ ৫৯ ॥  
 কিরীটচাক্রে গুরুকটকাদিবিভূষিতম্ ।  
 শাক্ষশঙ্খগদাখড়গচক্রাকবলয়াস্থিতম্ ॥ ৬০ ॥  
 চিত্তয়েৎ তন্ননা যোগী সমাধায়াস্মমানসম্ ।  
 তাবদ্ব্যবদৃঢ়াভূতা ততৈব নূপ ধারণা ॥ ৬১ ॥  
 ব্রজতন্ত্রিষ্ঠতোহগ্রদ্বা স্বেচ্ছয়া কৰ্ম কুৰ্বতঃ ।  
 নাপযাতি যদা চিত্তাং সিদ্ধাং মন্ত্রেত ত্যাং সদা ॥ ৬২ ॥

রেখা-জিতয়াক্তিত, যিনি সুবিশাল বক্ষঃস্থল শ্রীবৎস দ্বারা শোভিত  
 করিয়াছেন, যাঁহার উদর বলির ত্রিভঙ্গ—নাভির গভীরতা জন্ম মনোহর  
 শোভায় শোভা পাইতেছে, যাঁহার উরু ও জঙ্ঘা সমান ও গোলাকার,  
 যাঁহার চরণযুগল এবং পদ্যহস্তদ্বয় সুদৃঢ় ও সুগঠিত, যাঁহার বসন  
 অমলিন এবং পীত—সেই মূর্ত ব্রক্ষস্বরূপ বিষুকে চিন্তা করিবে ॥ ৫৮-৫৯ ॥

যিনি মনোরম কিরীট, কেয়ুর এবং কটকাদি অলঙ্কার দ্বারা  
 সুশোভিত ; যাঁহার হস্তে শাক্ষ, ধনুঃ, শঙ্খ, গদা, খড়্গ ও চক্র শোভা  
 পাইতেছে, এবং যিনি অক্ষমালাদি দ্বারা বিভূষিত, তাঁহাকে নিজ হৃদয়ে  
 সংস্থাপিত করিয়া যোগী তদগতচিত্তে ততক্ষণ পর্য্যন্ত চিন্তা করিবেন,  
 যতক্ষণ না সেই ধারণা সুদৃঢ় হয় ॥ ৬০-৬১ ॥

গমন করিবার সময়ই হোক, অবস্থান কালেই হোক কিংবা অপর যে  
 কোন কৰ্মে ব্যাপৃত থাকা অবস্থাতেই হোক, যখন যোগী দেখিবেন যে  
 কোন অবস্থাতেই সেই বিষ্ণুমূর্তি হৃদয় হইতে অন্তর্হিত হন না, তখন তিনি  
 বুঝিবেন যে, তাঁহার ধারণা সিদ্ধিলাভ করিয়াছে ॥ ৬২ ॥

ততঃ শঙ্খগদাচক্রশাৰ্ঙ্গ্যাদিরহিতং বৃধঃ ।  
 চিন্তয়েত্তদগবক্রপং প্রশান্তং সাক্ষাত্ত্রকম্ ॥ ৬৩ ॥  
 সা যদা ধারণা তদদবস্থানবতী ততঃ ।  
 কিরীটকেয়ুরমুখৈর্ভুষণৈ রহিতং স্মরেৎ ॥ ৬৪ ॥  
 তদেকাবয়বং দেবং চেতসা হি পুনর্বুধঃ ।  
 কুর্যাৎ ততোহবয়বিনি প্রণিধানপরো ভবেৎ ॥ ৬৫ ॥  
 তদ্রূপপ্রত্যয়া যৈকা সন্ততিশ্চাত্তনিস্পৃহা ।  
 তদ্ব্যানং প্রথমৈরঙ্গৈঃ ষড়্ভির্নিষ্পাঙতে নৃপ ॥ ৬৬ ॥  
 তন্ত্ৰৈব কল্পনাহীনং স্বরূপগ্রহণং হি যৎ ।  
 মনসা ধ্যাননিষ্পাঙঃ সমাধিঃ সোহিতিধীয়তে ॥ ৬৭ ॥

তাহার পর যোগী কেবল মাত্র অক্ষমালা-পরিহিত প্রশান্ত ভগবানের  
 মূর্তি চিত্রা করিতে থাকিবেন ॥ ৬৩ ॥

যৎকালে এই ধারণা হৃদয়ে বদ্ধমূল হইবে, তৎকালে কিরীট-কেয়ুরাদি  
 ভূষণবিরহিত ভগবন্মুখিধানে প্রবৃত্ত হইবেন ॥ ৬৪ ॥

যোগী এই প্রকারে ক্রমে ভগবানের মাত্র একটি অঙ্গ চিন্তা করিবেন ;  
 তৎপরে যখন দেখিবেন যে, তাহাতেও তিনি সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন,  
 তখন মূর্তিত্যাগ করিয়া মূর্তিরহিত পরমাত্মার ধ্যানে নিরত হইবেন ॥ ৬৫ ॥

এই প্রকারে যৎকালে একমাত্র পরমাত্মার বিষয়ে জ্ঞানপ্রবাহ নিরন্তর  
 প্রবাহিত হইতে থাকিবে, এবং চিন্তা বিষয়াস্তর হইতে নিবৃত্ত হইবে, তখন  
 সেই ভাবনা ধ্যাননামে নির্দেশিত করা চলিবে। যম, নিয়ম, আসন,  
 প্রাণায়াম, প্রত্যাহার এবং ধারণা—এই ষট্ প্রকার অঙ্গ দ্বারা ধ্যান  
 নিষ্পন্ন হইয়া থাকে ॥ ৬৬ ॥

যৎকালে ধ্যান মানসকল্পনাশূন্য হইয়া থাকে অর্থাৎ যে সময় ধ্যাতা,  
 ধোয় এবং ধ্যানবিষয়ক কোনরূপ ভেদজ্ঞানের অস্তিত্ব থাকে না, এবং

বিজ্ঞানং প্রাপকং প্রাপ্যো পরে ব্রহ্মণি পাথিব ।

প্রাপণীয়ন্তথৈবাস্ত প্রক্ষীণাশেষভাবনঃ ॥ ৬৮ ॥

ক্ষেত্রজ্ঞঃ কারণং জ্ঞানং করণং তেন তন্ত্র তৎ ।

নিষ্পাণ্ডং মুক্তিকাযাং বৈ কৃতকৃত্যো নিবর্ততে ॥ ৬৯ ॥

তদ্ভাবভাবনাং মন্ততোহসৌ পরাস্থনা ।

ভবত্যভেদী ভেদশ্চ তস্মাজ্ঞানকৃতো ভবেৎ ॥ ৭০ ॥

বিভেদজনকে জ্ঞানে নাশমাত্যস্তিকং গতে ।

আস্থনো ব্রহ্মণো ভেদমসন্তং কঃ করিষ্যতি ॥ ৭১ ॥

যৎকালে স্বরূপ গ্রহণ ( সকলই একাকার বলিয়া প্রতীতি ) হয়, তখন তাহাই সমাধি নামে অভিহিত হইয়া থাকে । কেবলমাত্র ধ্যান দ্বারাই সমাধি নিষ্পন্ন হয় ॥ ৬৭ ॥

হে পৃথিবীপতে ! পরমব্রহ্মই প্রাপ্য, বিজ্ঞান ( সমাধি নিমিত্ত স্বরূপ সাক্ষাৎকার ), প্রাপক এবং পূর্ৱকথিত ত্রিবিধ ভাবনারহিত আত্মাই প্রাপণীয় । তাৎপৰ্য্য এই যে, বিজ্ঞানই উক্ত আত্মাকে পরমব্রহ্মের সকাশে লইয়া যাইয়া থাকে ॥ ৬৮ ॥

ক্ষেত্রজ্ঞ অর্থাৎ আত্মাই হইতেছে মুক্তির হেতু, জ্ঞান হইতেছে মুক্তির সাধন এবং জ্ঞান দ্বারাই মুক্তি সাধ্য । যৎকালে পূর্ৱোক্ত ক্ষেত্রজ্ঞ কৃতকৃত্য হইয়া থাকেন, তৎকালে নিবৃত্ত হন । তাৎপৰ্য্য এই যে, তিনি আর সংসারে যাতায়াত করেন না ॥ ৬৯ ॥

পরমব্রহ্মের নিয়ত ভাবনা দ্বারা জীব তাঁহার সহিত অভেদ হইয়া থাকে । সেই সময় যোগী ব্যক্তির অজ্ঞানজ ভেদজ্ঞান প্রকৃতপক্ষে বিদ্যমান থাকে না ॥ ৭০ ॥

যে সময় আত্মা ও পরমব্রহ্মের পরস্পর ভেদজনিত জ্ঞান একেবারেই দূরীভূত হইয়া যায়, তৎকালে কি প্রকারে বিদ্বন্ত ভেদজ্ঞানের আবির্ভাব হওয়া সম্ভব ? ॥ ৭১ ॥



ইতুজ্জন্তে মহাযোগঃ ঋগ্ভিক্য পরিপুচ্ছতঃ ।

সংক্ষেপবিস্তরাভ্যাস্ত কিমন্তং ক্রিয়তাং তব ॥ ৭২ ॥

ঋগ্ভিক্য উবাচ ।

কথিতে যোগসম্বাদে সর্বমেব কৃতং মম ।

তবোপদেশেনাশেষো নষ্টচিত্তমলো যতঃ ॥ ৭৩ ॥

মমেতি যম্ময়া প্রোক্তমসদেতন্ম চাগ্রথা ।

নরেন্দ্র গদিতুং শক্যমপি বিজ্ঞেয়বেদিভিঃ ॥ ৭৪ ॥

অহং মমেত্যবিদ্যেয়ং ব্যবহার স্তথানয়া ।

পরমার্থস্বসংলাপ্যো গোচরো বচসাং ন সঃ ॥ ৭৫ ॥

হে ঋগ্ভিক্য ! তোমার প্রশ্নের উত্তরে আমি তোমাকে সংক্ষেপ ও বিস্তারিতরূপে মহাযোগ বর্ণন করিলাম । অতঃপর আর কি করিব বল ? ॥ ৭২ ॥

ঋগ্ভিক্য বলিলেন, হে কেশিন্দ্রজ ! আমি অসংকাশ হইতে যোগ সম্বন্ধে সূচুপদেশ পাইয়া পূর্ণরূপে কৃতার্থ হইলাম । এখন ভবচুপদেশে আমার নিখিল মানসিক মল দূর হইয়া গিয়াছে ॥ ৭৩ ॥

হে নরেন্দ্র ! আমি যে “আমার” এই শব্দ ব্যবহার করিয়াছি, উহা অলীক ও ভ্রমপূর্ণ । যে সকল ব্যক্তি পরমার্থতত্ত্ব জ্ঞাত আছেন, তাঁহারাও এই প্রকার ভেদজ্ঞানসূচক বাক্যের ব্যবহার ব্যতীত মনের ভাব সকল প্রকাশ করিতে সমর্থ হন না ॥ ৭৪ ॥

“আমি” “আমার” এই প্রকার শব্দ প্রয়োগ অজ্ঞতাপ্রসূত । পরমার্থতত্ত্ব বাক্যের গোচরীভূত নহে ; অতএব অবিদ্যাজনিত বাক্যে উহা কোনমতেই প্রকাশ করা যায় না ॥ ৭৫ ॥

তদ্ গচ্ছ শ্রেয়সে সৰ্ব্বং মমৈতত্ত্ববতা কৃতম্ ।

যদ্বিমুক্তি প্রদো যোগঃ প্রোক্তঃ কেশিধ্বজাব্যয়ঃ ॥ ৭৬ ॥

ইতি শ্রীপরাশরপ্রোক্তযোগোপদেশঃ সমাপ্তঃ ।

হে কেশিধ্বজ ! তুমি আমাকে মুক্তির অব্যভিচারী কারণস্বরূপ এই  
মহাযোগোপদেশ দিয়া আমার শ্রেয়ঃসাধন করিলে । এখন তুমি তোমার  
ইচ্ছামত স্থানে প্রস্থানে করিতে পার ॥ ৭৬ ॥

ইতি পরাশরপ্রোক্ত যোগোপদেশ সম্পূর্ণ

সমাপ্তচায়ং গ্রন্থঃ